Hans Surén

Der Mensch und die Sonne

Dieck & Co, Sportverlag, Stuttgart

Berichtigung zu Seite 108

In Zeile 11 von oben muß es heißen:

ist ein Genuß. In unserer Erde
sind Kräfte enthalten, die fühl-
bar in den



Phot. J. Groß, Berlin

Der Mensch und die Sonne

von Hans Surén

Verfasser der weitverbreiteten „Surén-Gymnastik," der „Surén-Gymnastik mit Sportgerät", der „Atemgymnastik", der „Selbstmassage" und der „Medizinball-Gymnastik" in Bildern und Merkworten

*

Mit 91 Bildern im Text und 33 Lichtbildertafeln von G. Riebicke, J. Groß, P. Isenfels, C. J. Luther u. v. a.
Mehrfarbige Umschlagzeichnung von Prof. L. Hohlwein



Einundsiebzigste Auflage

Verlegt bei Dieck & Co in Stuttgart

Alle Rechte
an Text und Bildern,
besonders das Übersetzungsrecht
und das Recht zur Anfertigung von Diapositiven usw.,
vorbehalten
Copyright 1925 by Dieck & Co Verlag, Stuttgart
Verlagsnummer 2040

*

Vorwort zur ersten Auflage

Dieses Buch entstand aus dem Wunsche heraus, auf die wichtigsten Grundlagen vom Werden und Gedeihen eines Volkes hinzuweisen. Geht die physische Kraft zugrunde, so werden selbst die höchsten geistigen Errungenschaften, die tiefsten wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht vor Niedergang und Tod bewahren. Ein Volk sollte einig in dem Wunsche zusammenstehen, mit allen Mitteln und rücksichtsloser Energie die Volkskraft zu heben. Die Festigung von Moral und Charakter ist hiermit eng verbunden, wie ich in den Ausführungen des vorliegenden Buches in kurzen Umrissen dargelegt habe.

Die Leibesübungen werden nur dann ihre wahrhaft hohen Auswirkungen — körperlich wie seelisch — haben, wenn sie im gymnastischen Sinne gepflegt werden. Die Jugend darf nicht Leistung und Rekord als Ziel ansehen, sondern die zwingende Gewalt der Gesundheit und Schönheit des eigenen durchgebildeten Körpers. Die Bilder in diesem Buch zeigen Menschen als Sinnbild für Kraft und Gesundheit. Diese Körper, von einem festen Charakter beherrscht, geben Gewißheit für eine bessere Zukunft. Es ist die Pflicht jedes wahrhaft Strebenden, den Körper in diesem Sinne zu stählen und zu erziehen.

Naturgewöhnung und Nacktheit sind hierfür notwendige Mittel. Das Nackttraining unter gleichem Geschlecht muß zur Forderung werden im Gegensatz zum gemeinsamen Nacktsein beider Geschlechter. Hier dürfen sich nur geeignete Menschen zusammenfinden, damit reine Motive nicht mißverstanden und beschmutzt werden. Ich bin mir wohl bewußt, daß letztere Bestrebungen nicht in die breite Öffentlichkeit gezogen werden sollten; trotzdem habe ich versucht, in diese drängenden Fragen klärend einzugreifen, weil sie bereits allerorten besprochen werden.

Die Bilder mögen das beste Zeugnis von der Reinheit meiner Absicht geben. Bilder vom Gemeinschaftsleben brachte ich nicht, weil ich vorbildliche Körper zeigen wollte, und diese leider nur vereinzelt anzutreffen sind.

Ein großer Teil der Bilder wurde im Laufe der Jahre hergestellt, während ich die Leitung der Heeresschule für Leibesübungen hatte. Fast

5 Jahre leitete ich Lehrgänge zur Ausbildung von Lehrern in den Leibesübungen und fand das Glück und die Befriedigung, die Herzen vieler für Natur, Kraft und Charakter geöffnet zu haben. Ich hoffe, daß die Zukunft mir wieder ein ähnliches Tätigkeitsfeld schenken wird. Meines fremdklingenden Namens wegen möchte ich etwaigen Zweiflern an meinem Deutschtum sagen, daß meine Familie vom Niederrhein stammt und seit Friedrich dem Großen im preußischen Heer dient. Ich muß noch hinzufügen, daß mein Name leider schon zur Reklame für Bestrebungen benutzt wird, die meinem Geiste völlig fremd sind.

Vorliegendes Buch entstand unter starken Hemmnissen. Seine Vollendung danke ich der geistigen Mitarbeit meiner Frau und der Sonne in ihrem Herzen. Ich hoffe, mit diesem Buche vielen meiner Mitmenschen das Wesen unserer allgütigen Sonne näher zu bringen und damit einen kleinen Baustein zu wahrer Sonnenfreude zu legen.

Besonderer Dank gebührt dem Verlag Dieck & Co, der dieses mit großen Unkosten verbundene Buch bei ausgezeichneter Ausstattung zu einem wirklichen Volkspreis herausgibt. Es ist sein Bestreben, hierdurch an der allgemeinen Ertüchtigung und Stärkung von Kraft und Moral mitzuhelfen.

Im Februar 1924

Hans Surén

Vorwort zur 61. Auflage

Der überraschend große Erfolg meines Sonnenbuches beweist, wie treffend es das Streben wahrhaft deutsch-germanischer Rasse widerspiegelt. Wie Literatur und Kritiken zeigen, hat das Buch bahnbrechend gewirkt — insonderheit für eine neue Auffassung von Gymnastik, Sport und Training. Ich danke für die unzähligen Zuschriften aus allen deutschstämmigen Gebieten — ja selbst aus deutschen Auslands-Siedlungen. Sie ermutigen mich zu weiterem Schaffen. Den meisten Freunden habe ich persönlich gedankt.

Meine Grundanschauungen und Lehren für die Erziehung liegen nun bis auf einige Sondergebiete fertig vor — ich konnte das System im vergangenen Jahre nahezu vollenden. Meine Sammelmappen über die Gymnastik ohne und mit Sportgerät, meine verschiedenen Lehralben, sowie meine „Deutsche Gymnastik" vermögen jeden Strebenden zur Kraft und Gesundheit zu führen. Jeder hat die heilige Pflicht, durch aktive und individuelle Hygiene mitzuhelfen am großen Werk — zum Segen des Volkes und der Menschheit! Aktive Hygiene fordert Gymnastik — Luft und Sonne!

Die vorliegende Neubearbeitung wurde in vielen Teilen ergänzt und vertieft und mit manch neuem Ratschlag versehen, sodaß mein Sonnenbuch eine Gesundheitsfibel — ein Werk der Lebenserneuerung ist.

Viele neue Bilder konnte ich bringen. Dank den Freundinnen und Freunden, die sie mir gaben. Mögen sie mich weiterhin für die nächste Arbeit unterstützen. Ich vertrat stets die Ansicht, daß es Auszeichnung und Pflicht ist, den durchgebildeten Körper zum Ansporn für andere zu zeigen, wenn man sich frei fühlt von inneren Hemmungen. Keinesfalls ist es notwendig, nur im Sport den nackten Körper zu bringen, weil er den Beschauer auch in der Ruhe erhebt, schult und begeistert.

Aufrichtig danke ich Herrn Charles Dieck, dessen innere Überzeugung für die notwendige Erstarkung an Kraft und Moral den Antrieb gab, sich für das Buch voll einzusetzen und ihm die glänzende Ausstattung zu geben.

Im April 1925

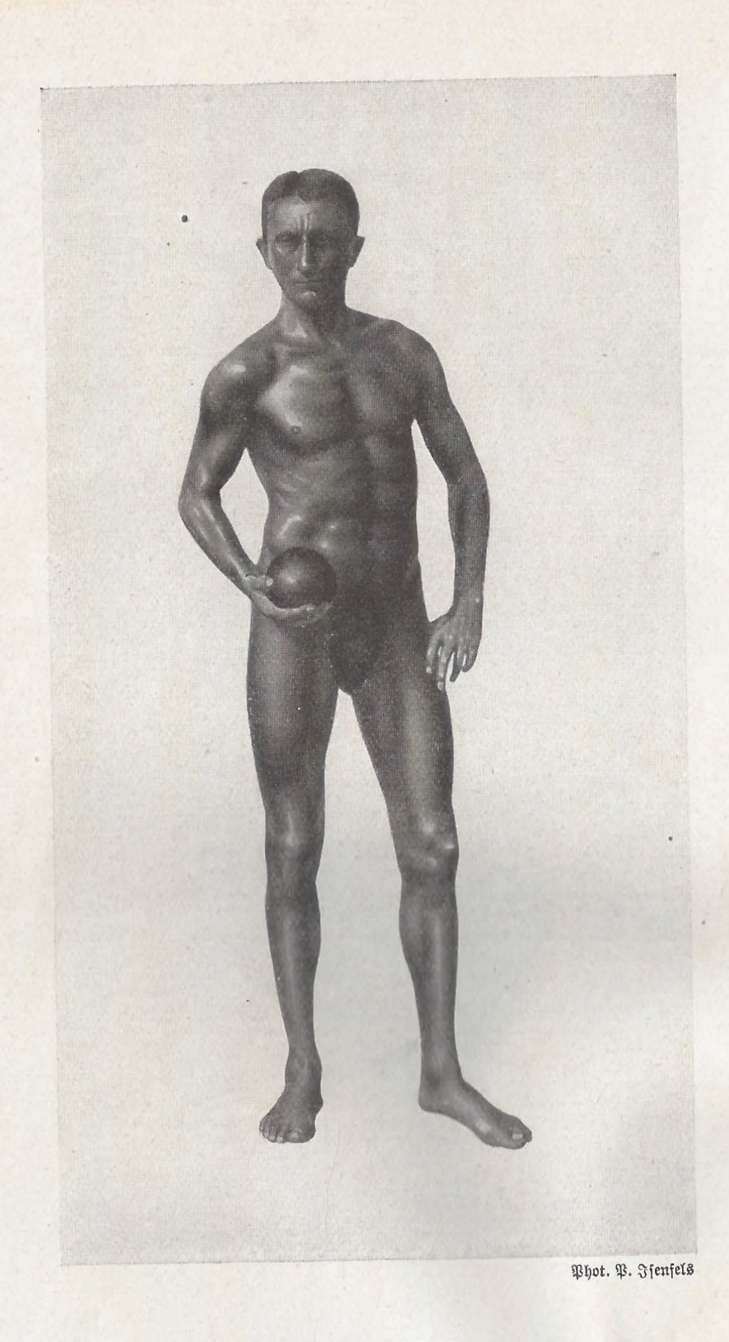
Hans Surén



Phot. G. Riebicke

Tanzschule Laban

Das Buch enthält



Phot. P. Isenfels



Euch grüße ich, die Ihr die Sonne liebt! Ihr tragt glutvolle Sehnsucht im Herzen! Sehnsucht nach warmer Sonne, blauem Himmel, Licht und Natur, Sehnsucht nach siegender Kraft, geistiger Höhe und kindhaftem Glauben. Schmerzvoll leidet Ihr unter der Geißel des Frontags und der Mißgunst der Zeit. Froh jubelt Ihr beim kleinsten Lichtstrahl, der den Altar Eurer Sehnsucht umgoldet. Aus Sonnensehnsucht erwächst herrliches Heiligtum höchster Ideale!

Heil Euch, die Ihr die Sonne liebt und das Licht – sehnsuchtsvoll – hüllenlos – inbrünstig!

Jubelnd und doch mit tiefer Andacht empfangen wir den ersten warmen Sonnenstrahl gleich wie der zarte Pflanzenkeim in frühlingswarmer Erde. Heilig durchbebt uns reines, wahres Menschentum, wenn warme Sonne unsere nackten Glieder küßt – wenn frohes Sonnenlicht die Seele wundersam erweckt. Umgeben vom Weben grünender Natur, umbraust vom Sturm, von warmen Winden umweht, umwoben von köstlicher Sonnenluft dünken uns höchste Ideale erreichbar und nah. Und seit Urzeiten finden wir Entwicklung und Vollendung des Menschentums, je reiner und inniger es sich mit höchsten Idealen vereint. Mit nichts tauschen wir dieses Ideal – unser Sonnenglück.

Sieghafte Kraft allen, die im heißen Kampfe stehen um unser Sein – um unsere Forderung an die Natur – um Menschentum und Sonnenrecht! Wahrlich – das ist kein Menschenrecht, was wir ringsum sehen und

erleiden. Wie Sklaven schleppen sie schwankend die schweren Fesseln der Fronarbeit um ihr täglich Brot, fernab der Sonne — fernab der Natur in den Kerkern der Städte. Gefesselt durch erbarmungslose Gesetze kurzsichtiger, verderblicher Moralanschauungen ringen sie stöhnend um ihr Dasein. — Und diesen Hungernden sollt Ihr Licht bringen und Heil — Ihr, die Ihr Euch freut über die sonnenfrohen Bilder in diesen Blättern. — Euch grüße ich mit heißer Bitte! Laßt unter Euch diese Bilder zur Tat werden! Kämpft Euch hindurch durch das Dunkel dieser Zeit! Laßt Sonne und Natur an Euch selbst zu einem Erlebnis werden, und Ihr werdet staunend erkennen, daß in Eurer Seele eine wundersame Kraft wächst, die emporhebt über die Unbilden des Tages.

Und darum — sieghafte Kraft Euch allen, die Ihr Kämpfer sein wollt — Streiter um Sonnenrecht und Sonnenglück! Ihr wißt, auch den Sonnenmenschen bleibt irdisches Leid nicht erspart, doch wahrlich — wir naturfrohen Menschen haben die Kraft, uns immer wieder aufzurichten in Geduld und verstehender Einsicht. Diese Sonnen- und Seelenkraft empfangen wir von dort, wo unsere Heimat ist — und des Menschen Heimat ist die Natur. Hochmut nur und Vermessenheit einer wahnsinnig verlorenen und kranken Zeit vermochten unser wahres Wesen zu vergessen, ja zu verleugnen. Doch wir suchenden Sonnenfreunde eilen, um unsere Heimat wiederzufinden — zurückzukehren in den Schoß der Natur. Wir alle, die wir naturfrohe Sucher sind, tragen in uns eine heilige Pflicht, die gläubiges Sonnentum in unsere Seele legt — Fackelträger und Lichtbringer zu sein!

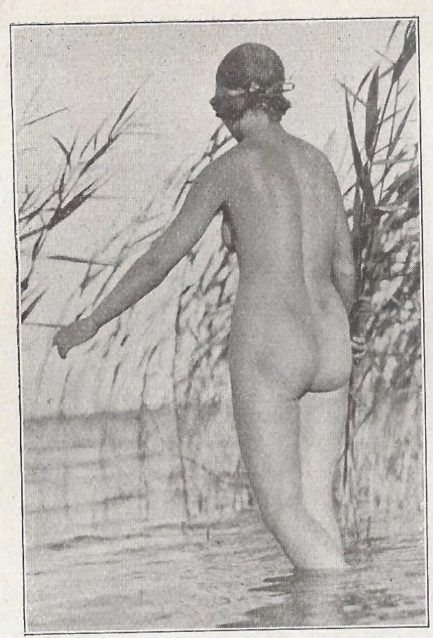
Lichtbringer sein! Welch heilige Aufgabe schenkt uns allen die Kraft der Sonne. Schier dünkt es uns vermessen, die Fackel dieser Erkenntnis zu tragen, denn rings umgeben uns die starren Schranken eines krankhaft gezüchteten Intellekts. Seufzt die Seele der Menschheit nicht unter dem unheimlichen Druck einer lieblosen Verstandeswissenschaft, unter der Felslast einer künstlich aufgebauten Gelehrsamkeit! Liegt sie nicht fast begraben im Dunkel von Ichsucht und Materialismus! Wohl ist der Verstand aufs feinste gebildet, doch auf seinen kalten Höhen erschauert die Seele in lichtloser Einsamkeit. Je schärfer und härter der Verstand, je vergeblicher das Fragen nach dem wahren Sinn des Lebens. — So stehen die Menschen auf den Höhen des klügelnden, kalten Verstandes im tiefsten seelischen Dunkel und ersehnen schmerzlich, was seit Jahr und Jahrtausenden, in Gegenwart und in aller Ewigkeit das tiefste Glück ist und sein wird — den Frieden der Seele. Geht — und fragt sie, die ihn fanden — diesen wahren



Phot. G. Riebicke

Frieden, sie werden Euch den Weg weisen, der zum natürlichen, wahren Menschentum führt. Diesen Weg kann jeder Suchende finden und gehen — der einfachste wie der gebildetste — er führt zu Sonne und Natur. In der innigen Hingabe an Allmutter Natur gibt sie uns unerschöpfliche Kräfte, wundersame Lehren und als herrlichstes Geschenk — den Frieden der Seele. Und in diesem Frieden liegt unsere Heimat.

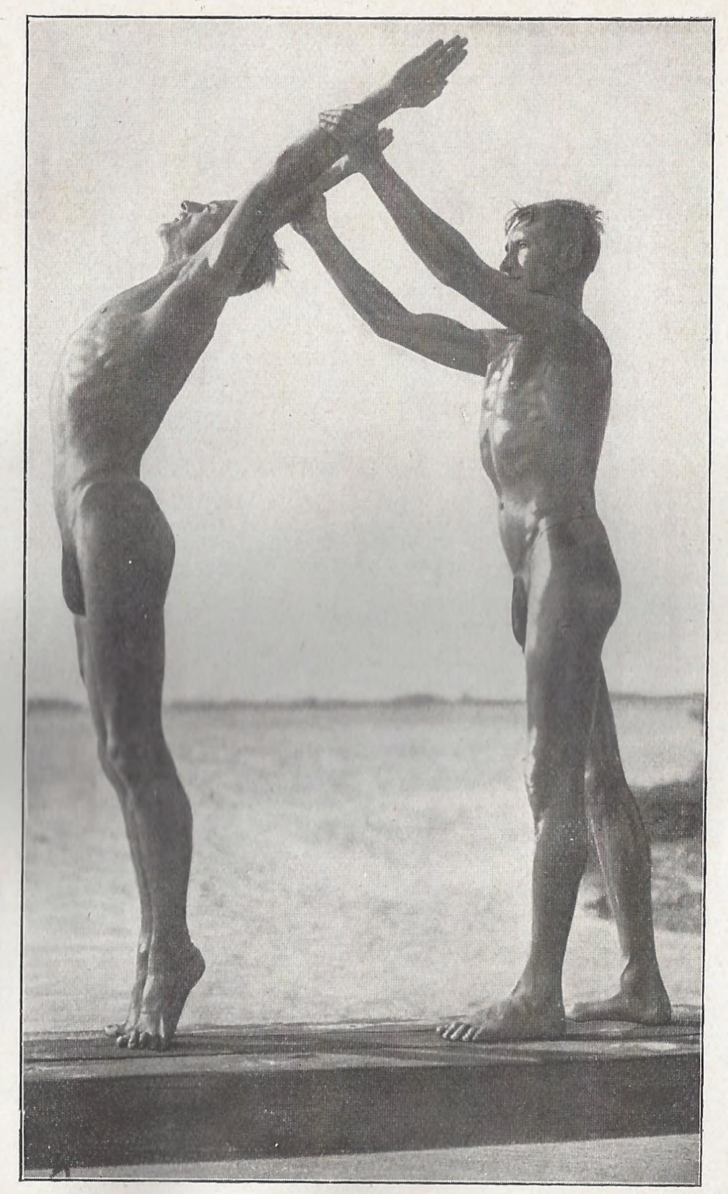
Darum auf Ihr Freunde zum heiligen Werk! Tragt hoch die Fackeln, der Menschheit die Pforte zu zeigen, die hinausführt zur Natur — zum Sonnenschein, denn sie öffnet den Weg zu Glück und Frieden. Ein jeder von Euch hat das Recht und die Macht, teilzuhaben am großen edlen Werk — selbst der einfachste und jüngste. — Eure Fackel heißt Begeisterung! — An dieser Begeisterung sollen sich die Menschen entzünden, gleich Euch hinauszueilen in Natur und Sonnenschein, um dort sich selbst zu erleben. Und dieses Erlebnis wird ihnen eine Schwungkraft geben, über die kleinlichen Unbilden des Tages fröhlich zu siegen. Ihr alle wißt, wie verschieden — je nach der Entwicklungsstufe des Menschen — dieses Naturerleben empfunden wird. Den einen ergreift die Natur mehr körperlich, den andern seelisch. So verschieden die Menschen im drängenden



Phot. J. Groß, Berlin

Suchen — so verschieden auch die Mannigfaltigkeit ihrer Empfindungen. Doch eine Gewißheit besteht, die wurde uns allen zu einer Offenbarung: Natur und Sonne stärken den Menschen, fördern ihn, führen ihn hinauf näher einem Ziele, das uns allen als Ideal vor der Seele steht. So hat auch der einfachste Mensch unter uns Sonnenfreunden die Kraft und die heilige Aufgabe, der leidenden Menschheit das Tor zu zeigen, durch das der natürliche Weg zu einem besseren Dasein hinaufführt.

Heil Euch allen, die Ihr die Natur und die Sonne liebt. Wanderfroh zieht Ihr durch Feld und Wiesen, Berg und Tal. Im Leinenkittel, mit freiem Hals und nacktem Fuß, den Rucksack auf dem Rücken wandert Ihr fröhlich bei blauem Himmel wie auch beim Sturmgebraus. Die Scheune und das Stroh, ja der herrliche Dom der Wälder ist Euer Nachtquartier. Abends beim Feuer erlebt Ihr das heilige Weben der Natur in der Tiefe Eurer Seele. Aber inniger noch ergreift Euch die Lust am Dasein, wenn Ihr die Kleider völlig abgeworfen, um am Rande des Baches oder am See zu lagern und zu baden. Wunderbar durchströmt Euch das herrliche Gefühl der Freiheit, und Frohsinn jubelt aus Eurem Tun. Jetzt erlebt Ihr



Phot. G. Riebicke

Auf schmalem Steg!



Aus „Die Freude"

Euch selbst, Ihr erlebt Euren Körper! Die meisten Menschen kennen ihren eigenen Körper nicht, er ist ihnen nur eine notwendige, oft lästige Maschine fürs Dasein. Auch vielen Wandersleuten ist ihr Körper völlig fremd, und sie lernen ihn erst in der Natur im Lichtkleid ihrer Nacktheit wahrhaft erkennen. Es liegt eine Reinheit – eine Heiligkeit in unserer natürlichen Nacktheit. Eine wunderbare Offenbarung gibt uns die Schönheit und Kraft des nackten Körpers, verklärt durch eine göttliche Reinheit, die erstrahlt aus offenem, freiem Auge, in dem sich die ganze Tiefe einer edlen, suchenden Seele spiegelt. Hineingestellt in den lichten Rahmen der erhabenen Natur findet der menschliche Körper seine idealste Gestaltung.

Und darum Heil Euch allen, die Ihr die Sonne liebt in natürlicher und gepflegter Nacktheit. Ein einig Band umschlingt uns Sonnenkinder – gleich – ob uns Nam' und Art je bekannt. Sonnenfreunde! Mutvoll warft Ihr die Fesseln einer völlig falschen Erziehung ab und habt manch' schweren Kampf gegen überlebte Anschauung und Prüderie siegreich durchkämpft. Suchende seid Ihr nach neuen Wegen zu einem glücklicheren

Dasein, und Suchende sind wahrhaft strebende Menschen, gleich ob jung oder alt. Wie viele sind es, die ihren Sonnendrang und ihre Körpersehnsucht schmerzvoll vor dem Wissen ihrer Mitmenschen verbergen müssen. Doch nimmermehr gibt es ein Zurück in die Falschheit und die Krankheit der heutigen Lebensanschauungen und Gewohnheiten, denn wahrlich — alle die auf dem Wege sind, sehen als leuchtendes Ziel die Sonne eines reineren, glücklicheren Menschentums erstrahlen. So kämpft Ihr Sonnenfreunde einen harten, aber auch ernstfröhlichen Kampf um Euer Glück, und manch' froher Sonnentag wird Kraft geben für viele Tage des Frondienstes. Dulder seid Ihr in schwerer Zeit der Fesseln. Im inneren Lichtkreis sind viele, die gezeichnet sind von Weh und Wundmalen, die ihnen der Sonnenkampf, der Kampf ums Licht gegen Unverstand und müdgelebte Tradition, schlug. Hellauf umjubele diese Vorkämpfer der Heilruf aller Lichtgläubigen!



Phot. H. Surén



Phot. G. Riebicke

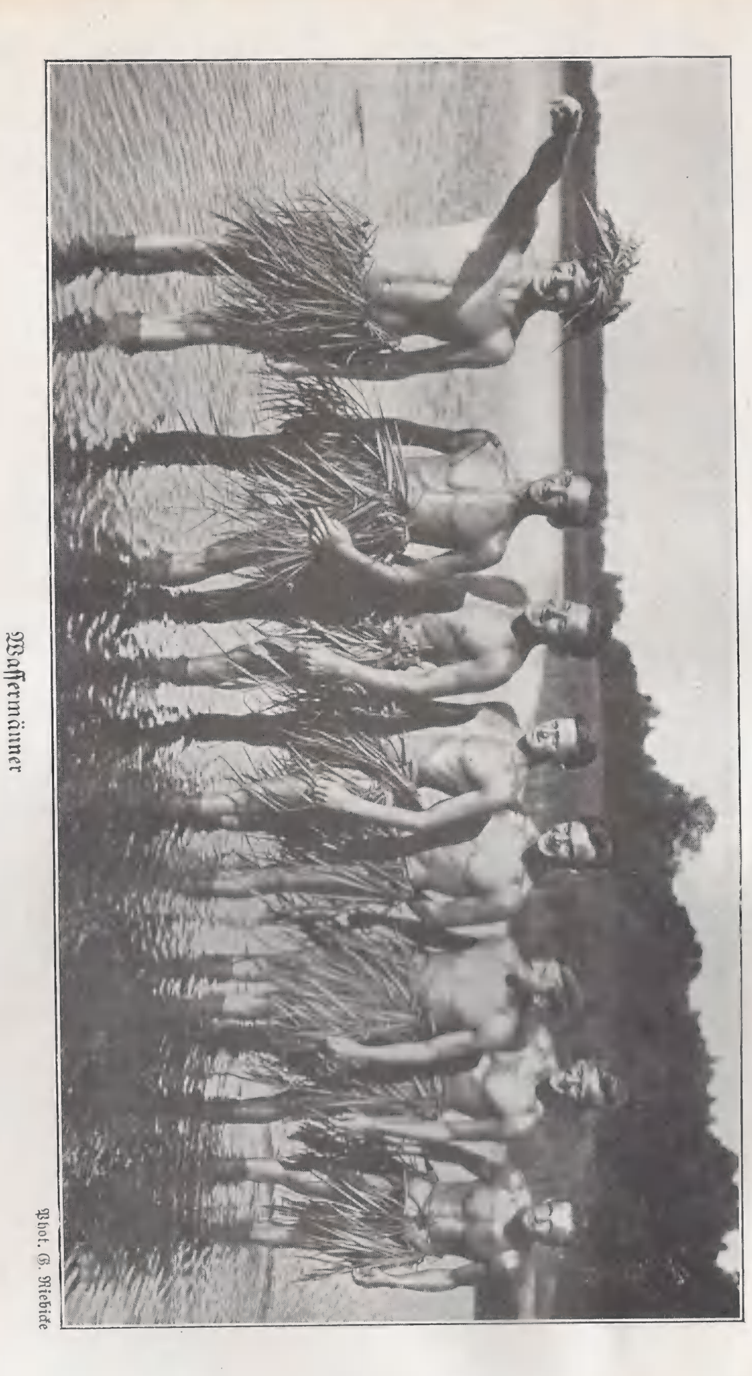
Deutsche Gymnastik



Phot. G. Riebicke

Jeder Mensch formt seine Schönheit selbst, sie will erarbeitet sein. Sonne und Gymnastik bringen Schönheit! Der schöne Kopf begeistert den Unwissenden, er sieht nicht die schlaffe Müdigkeit im Nacken. Man zeigt der Jugend das wetterharte Germanien und Griechenlands Prachtgestalten, aber zur Brille und Tuberkulose bringt man sie! Zur Kraft des Naturvolks führt der Weg der Sonne und Gymnastik, gangbar auch für den Schwächsten! Zur Krankheit, Verwahrlosung und abstoßenden Kümmerlichkeit verleitet die Zivilisation den Ahnungslosen, selbst den Stärksten! Tiefste Freude und Genuß bringt die selbsterworbene Kraft des Körpers und der Seele als Herr über die Zivilisation! Das ist Kultur!

(Aus Surén-Gymnastik)



Wassermänner

Phot. G. Riebicke

Phot. H. Surén

Luft- und Sonnenbad

Sonnenfreunde, laßt Euch nicht beirren, wenn eine entartete Zivilisation von Licht- und Sonnenprotzentum zum Behagen aller derer spricht, die nur einen Kleiderkultus kennen. So hört man oft die Meinung, selbst von wissenschaftlicher Seite, daß die tiefe Sonnenbräune der Haut keinesfalls zu erstreben sei. Doch Ihr Sonnenfreunde, vergleicht diese durch eine irregeleitete Zeitanschauung geformte Ansicht mit dem, was ein hochstehendes Menschengeschlecht jahrhundertelang für durchaus erstrebenswert hielt. Freunde, gedenket der herrlichen Zeit der alten Griechen. Die naturbraune Haut war das erste Erfordernis eines Mannes, eine blasse Haut galt als durchaus unmännlich. Als im großen Kampfe bei den Thermopylen gegen die weit an Zahl überlegenen Perser die 300 Spartaner zu weichen begannen, ließ ihnen König Leonidas gefangene entkleidete Perser zeigen, deren bleiche Haut auf die Griechen derart weibisch wirkte, daß sie über diese weibischen Männer lachten und von neuem mutvoll gegen den fast übermächtigen Feind anstürmten und



Phot. G. Riebicke

Surén-Gymnastik

ihn völlig in die Flucht schlugen. Damals galt die Sonne noch als eine göttliche Kraft, die man glücklich und dankbar auf sich einwirken ließ.

Wir sollten nicht glauben, daß das griechische Klima dem nackten Körper so sehr viel zuträglicher ist als das unsrige. Durch unsere völlige Entwöhnung von Licht und Sonne würden wir die sengenden Strahlen der südlichen Sonne gar nicht ertragen. Aber auch die Griechen litten unter der glühenden Hitze, zumal in der heißen Zeit, und gerade während dieser fanden die großen olympischen Spiele statt. Hierzu wählten sie nicht etwa einen Ort auf luftiger Höhe, vielmehr wurden die olympischen Spiele in dem berüchtigt heißen Tale des Alpheios abgehalten. Die Griechen wußten sehr wohl, was sie von ihrem Volke verlangen konnten; es sollte zur Kraft und zum Ertragen von größten Anstrengungen erzogen werden. Diese Erziehung wurzelt in der Gymnastik.

In diesem Sinne betrachtet, ist unser Klima durch den schroffen Wechsel der Jahreszeiten sehr gut geeignet, den Körper widerstandsfähig zu machen und die Gesundheit zu stählen. – Mit tiefer Sehnsucht erwarten wir den ersten Frühlingssonnenschein, mit heißer Inbrunst geben wir uns der strahlenden Sommersonne hin und genießen noch im Spätherbst mit inniger Dankbarkeit ihr wärmendes Licht. Durch Sonnenkraft gestählt, in Wind und Wetter erprobt, übersteht der sonnenfrohe Körper



Phot. J. Groß, Berlin



Aus „Die Freude"

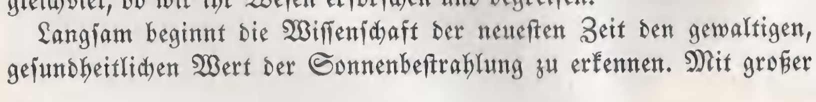
alle Unbilden der Witterung, alle Härten des Winters und findet erst in der Freude des Überwindens den höchsten Ausdruck seiner Vollendung. So liegt in unserem Klima – gerade im Wechsel der Jahreszeiten – ein besonderer Reiz und eine geheimnisvolle Kraft verborgen. – Freilich werden die meisten Menschen anderer Meinung sein, weil ihnen der Wechsel der Jahreszeiten mancherlei Krankheitserscheinungen beschert. Wie sind diese Ärmsten zu bedauern, sie sind die Opfer unserer völlig falschen Erziehung und Lebensweise. Alle Völker des Südens sind ähnlichen, oftmals sogar großen Temperaturschwankungen unterworfen. Selbst in den Tropen gibt es viele Gegenden, in denen dem heißen Tag eine bitterkalte Nacht folgt, ohne den nackten Eingeborenen Schaden zu bringen. Erziehung und Gewöhnung sind hierfür die besten Lehrmeister.

In unserem Zeitalter können wir uns kaum die außerordentliche Abhärtung der Menschen vergangener Jahrtausende vorstellen. Wir wissen aus altgriechischen Schriften, daß selbst gelehrte Männer in vorgerückten Lebensjahren nackend Stärkung im Sturmwind gesucht haben. Odysseus und Diomedes stürzten sich, als sie schweißbedeckt von einer nächtlichen Fahrt zurückkamen, in das Meer. Der greise Nestor stellte sich mit Makaon zusammen nach der Rückkehr aus heißer Feldschlacht in die kühlenden Winde. Die alten Römer waren nur mit Sandalen und einer losen Tunika bekleidet, trotzdem auch Italien empfindlich kalte Zeiten hat. Wie müssen diese Völker unempfindlich gegen die Witterung gewesen sein! Trugen sie doch auch in kalten Zeiten nur Sandalen auf den Steinfließen ihrer Häuser. Die Alten schätzten die Sonne über alles. Hippokrates, der gegen

400 v. Chr. lebte, rühmt die gute Wirkung der Sonne, Herodot gab ausführliche Anleitung für das Sonnenbaden und erkannte sogar die muskelkräftigende und nervenstärkende Wirkung der Sonnenbestrahlung. So waren die Heilkräfte der Sonne bei den Kulturvölkern des Altertums (den Ägyptern, Griechen und Römern) wohlbekannt und beachtet. Aber auch unsere altgermanischen Vorfahren kannten sie, wie wir aus der Edda wissen. Vom Leben unserer germanischen Vorfahren würde uns viel mehr erhalten sein, wenn nicht in den Nachfolgezeiten durch Einflüsse des aufgezwungenen Christentums soviel vernichtet worden wäre. Ihre Bildhauerkünste konnten sich vornehmlich nur in Holzarbeiten bewähren, die den Zeiten nicht widerstanden. Die griechische Kultur aber ist eine germanische, weil die alten Griechen aus Germanien stammten. Aus ihrer Kultur können wir Rückschlüsse auf die Germanen ziehen.

Wir forschen und grübeln viel zu viel über den Einfluß von Sonne und Witterung auf den nackten Körper, statt daß wir uns frohgemut der Lust des Nacktseins hingeben. Wie viele wollen erst verschiedene Ärzte fragen und bedenken nicht, daß die medizinische Wissenschaft auch nur ein Kind ihrer Zeit ist. Außerdem vermag über den Einfluß der Sonne nur derjenige Lehren zu geben, der persönliche Erfahrungen hierin gesammelt hat. Es gibt eben Gebiete, wie auch die der Leibesübungen, in denen in erster Linie die Praxis spricht. Daß auf diese Stimme der Praxis in der heutigen Zeit des Niedergangs nur wenig gehört wird, ist leicht verständlich. Wer hat denn Zeit und Gelegenheit, auf diesen Gebieten Erfahrungen zu sammeln! Vornehmlich ist es die Jugend, die sich nackend in der Sonne tummeln möchte. Aber sie hat keinen Einfluß, und ihre ganz natürlichen, gesunden Freuden werden grausam von Schulerziehung und Erwerbsleben totgeschlagen. Es gibt nur wenige, die sich einen natürlichen Sinn bewahrt haben, und die an sich erlebten, wie außerordentlich günstig der Einfluß von Sonne, Licht und Luft auf das Wohlbefinden des Körpers und die Psyche des Menschen ist. Wir alle haben es oft erfahren, wie belebend nach trübem Wetter ein Sonnentag wirkt. Diese erhebende Wirkung verdanken wir Kräften und Einflüssen, die von der allgütigen Sonne ausstrahlen. Sie lassen sich zwar nur schwer durch Forschungen und Apparate exakt messen, und die Wissenschaft weiß noch wenig über sie zu sagen. Aber sie sind vorhanden, und die Sonnenkraft ist und wird bleiben, gleichviel, ob wir ihr Wesen erforschen und begreifen.

Langsam beginnt die Wissenschaft der neuesten Zeit den gewaltigen, gesundheitlichen Wert der Sonnenbestrahlung zu erkennen. Mit großer



Phot. G. Riebicke

Surén-Gymnastik



Aus Bloch „Der Körper deines Kindes"

Freude verfolgen wir treuen Anhänger unserer segenspendenden Sonne die Forschungsergebnisse des großen Berliner Chirurgen Geheimrat Prof. Dr. A. Bier. Dieser hat im Sanatorium Hohenlychen mit Sonnenbädern die erstaunlichsten Ergebnisse in der Tuberkulosebehandlung gezeitigt und tritt daher mit Schrift und Wort für die Beachtung der Sonnenkräfte ein. Seine verschiedenen überzeugenden Aufsätze in den wissenschaftlichen Schriften wirken wahrhaft bahnbrechend, und viele andere Gelehrte sind ihm bereits in dieser Wissenschaft gefolgt. Bier hat sich trotz seiner hohen Gelehrsamkeit den Blick für natürliche Tatsachen bewahrt, er ist ein Mann der Praxis. An Hunderten von Kranken stellte er den überraschenden Einfluß der Sonnenstrahlen fest. Seine Kranken liegen stundenlang still in der Sommersonne, so daß Geheimrat Bier zu dem Ergebnis gekommen ist, daß stundenlanges Liegen in unserer Sonne nicht schädlich, sondern außerordentlich förderlich ist. Hierin sind die Meinungen noch immer sehr geteilt. Der größere Teil der Menschen wird selbst vom stundenlang ausgedehnten Sonnenbad nur Vorteile haben, wenn der Körper unter



Phot. C. J. Luther

Berücksichtigung der hier niedergelegten Erfahrungen allmählich an den Sonneneinfluß gewöhnt ist. Selbstverständlich wird man nach einem lang ausgedehnten Sonnenbad, je nach der Kraft eines Körpers, ermüdet sein, denn das Sonnenbad muß mit einer Körperübung ähnlich einer sportlichen Übung verglichen werden. Professor Bier spricht vom Sonnenbaden als einer Nacktübung, weil durch sie Muskeln gebildet, und der Körper sichtbar verschönt wird. Auch ich lasse die stärkenden Kräfte selbst der heißesten Mittagssonne im Hochsommer auf mich einwirken und kann



Gymnastik im Bund der Lichtfreunde

nur sagen, daß ich stets die köstlichste Lebenskraft in mich aufgenommen habe. In dem heißen Sommer 1921 arbeitete ich wochenlang bei brütender Hitze nackend, liegend auf einer windgeschützten Veranda. Ich vermag am ruhigsten zu arbeiten, wenn ich nackend bin, und am besten in der Sonne, ihrem stärkenden Einfluß hingegeben. So begrüße ich denn als sonnenerfahrener Mann die wissenschaftlichen Ergebnisse des Geheimrats Bier aufs freudigste und hoffe, daß sie von vielen erkannt und in die Tat umgesetzt werden. Es gibt Gymnastikschulen, die behaupten, das Nacktsein in Natur und Sonne habe mit ernster Körperkultur nichts zu tun. Sie wissen eben nichts vom Einfluß des Lichts und der Sonne und nichts vom Wesen und Training der Haut.

Wer aber nach diesen Zeilen glaubt, er könne hinauseilen, um sich in die Sonne zu legen, der irrt; er würde sich durch dieses Tun Schaden zuziehen. Es liegt in dem Unsegen unserer Erziehung, in dem Unsegen unserer verderbten Zivilisation, daß wir die schöpferischste Kraft, die überaus mächtige Sonne, die bei allen Völkern der Vergangenheit höchste Beachtung und Verehrung fand, ohne besondere Gewöhnung nicht mehr ertragen können. Wie viele haben durch den brennenden Kuß der Sonne wirklichen Schaden genommen und unerträgliche Schmerzen gelitten. Wir dürfen nicht vergessen, daß wir nicht nur der Sonne entwöhnt sind, sondern schon von naturentwöhnten Eltern geboren wurden. Da muß viel ausgeglichen werden. Zarten und sensitiven Menschen ist eine längere Sonnenbestrahlung nicht immer zuträglich, für sie ist der Schatten der Bäume in warmer Sommerluft ebenso heilsam. Von diesen zart organisierten Körpern bis beispielsweise zu einem naturgewöhnten, gibt es noch die verschiedensten Abstufungen. Doch zeigt die Erfahrung, daß bei vorsichtiger Gewöhnung mit wenigen Ausnahmen allen Menschen der Segen der Sonnenstrahlen zuteil werden kann.

Mit tiefer Freude begrüßen wir alle die ersten warmen Frühlingsstrahlen. Jeder hat ihre beglückende Wirkung schon an sich erfahren, gleichviel ob er Luftbadefreund ist oder nicht. Dies ist die schönste Zeit, um sich mit der Sonne zu befreunden, und jede Gelegenheit sollte benutzt werden, sich mit nacktem Körper Licht und Luft hinzugeben. Für das Land und die kleinen Städte werden sich diese Gelegenheiten immer finden lassen. Ich war in der Großstadt gezwungen, mir auf dem Dach eines hohen Hauses dicht an einem Schornstein mein Sonnenplätzchen einzurichten, und konnte nebenbei die Freude erleben, daß es sich dort droben wundervoll arbeiten ließ – hochentrückt dem Getriebe der Stadt. Kleine Nachteile, wie gelegentlich Ruß und Rauch, tauscht man gern gegen die unschätzbaren Vorteile ein, die dort oben Licht und Sonne geben. So bietet oftmals das eigene Haus Gelegenheit, jede Freistunde aufs beste für die Gesundheit auszunutzen, während durch die Entfernung in den Städten Geld und kostbare Sonnenzeit geopfert werden muß, um passende Sonnenplätze zu erreichen. Leider haben gerade während der frühen Morgenstunden die wenigsten Zeit, sich in die Sonne zu legen – hat doch die Frühsonne die köstlichste Kraft.

Am stärksten aber ist die Einwirkung der Sonne während des Frühjahrs, denn es besteht ein großer Unterschied zwischen der kommenden und der fortgehenden Sonne, dem aktiven und dem passiven Licht. Die stärkste









Phot. G. Riebicke

Arbeit mit Medizinbällen

Kraft verleiht die Sonne den Menschen wie aller anderen Natur in der Frühlingszeit bis zum 21. Juni, und zwar von ihrem Aufgang bis zur Mittagszeit. Wer es vermag, diese aktive Sonnenkraft Jahr für Jahr auszunutzen, der erwirbt eine felsenfeste Gesundheit. Das passive Licht der niedergehenden Herbstsonne hat weniger Kraft, doch immerhin noch Kraft genug, um aus ihr zu schöpfen. Zu jeder Jahreszeit ist das auf-



Phot. G. Riebicke

Gymnastik mit Rundgewicht nach Surén

gehende Sonnenlicht bis zum Mittag das kräftigere, und in diesem Lichte werden wir die besten Leistungen haben.

Die Mittagssonne darf der Anfänger im Sommer niemals aufsuchen; ist dies aber die einzige freie Zeit, so wähle man einen Platz, der auch Schatten bietet. Man sollte in den ersten acht Tagen nur die Früh- und Nachmittagssonne ausnutzen. Hierin wird in den Seebädern viel gesündigt, und mancher Erholungssuchende verdirbt sich so durch Unwissenheit seinen Aufenthalt. Vor allen Dingen muß das ständige Wechseln zwischen Sonnen- und Wasserbad im Anfang vermieden werden; dies strengt nicht nur den ganzen Körper außerordentlich an, sondern reizt auch die Haut sehr empfindlich.

Die weitverbreitete Ansicht, daß das Wasser eine stärkende Kraft besitze, trifft für die meisten Menschen nicht zu. Der Mensch ist ein Licht-Luftwesen und kein Wassergeschöpf. Das Wasser entzieht dem Körper zuviel Wärme, Magnetismus und Eigenelektrizität. Es ist keinesfalls ein Zeichen von Schwäche, wenn man nur kurze Zeit im Wasser bleibt. Die Menschen sind sehr verschieden veranlagt. Die Reaktionsfähigkeit im Sport wird vielfach bei denen, die längeren Wasseraufenthalt nicht vertragen, viel größer sein als bei den Wassermenschen. Durchaus unzuträglich wird aber für alle das Wasserbad, wenn nicht vor- und nachher die Haut mit Pflanzenöl gesalbt wird.

Große Vorsicht ist also Anfängern so lange dringend anzuraten, bis sie sich eine gleichmäßig gebräunte Haut erworben haben. Erst wenn die krankhafte Blässe dieser schönen gesunden Bräune gewichen ist, hat man die heiße Sonne kaum mehr zu scheuen. Einige Bestrebungen in der Lebensreform warnen vor zu starker Sonnenbestrahlung, so Mazdaznan und W. Omar in seinen zarathustrischen Lebensreformbüchern. Zweifellos ist vieles in diesen Büchern ausgezeichnet; fänden sie mehr Beachtung, stände es sicher besser um Moral und Gesundheit unseres Geschlechts. Wir haben zu beachten, daß die Mazdaznan-Lehre — die zarathustrische Lebensanschauung — ein urarisches Gut ist, nach dem wir im Laufe der Zeiten unter weiser Berücksichtigung heutiger äußerer und innerer Verhältnisse wieder hinstreben müssen. Von besonderem Wert ist, was dort von der Sonnenbestrahlung der Geschlechtsorgane gesagt wird, denn in unserer Geschlechtskraft haben wir den Hauptsitz unserer ganzen Lebenskraft zu suchen. Unter Geschlechtskraft ist natürlich nicht allein ihre physische Auswirkung zu verstehen, sondern ungleich höhere Bedeutung hat ihre Umwertung und Übertragung auf geistige Gebiete. Wer sich


Phot. G. Riebicke

Deutsche Gymnastik



Aus Schriften von Ungewitter

Große Wäsche

also ernstlich einer natürlichen Lebensweise zuwenden möchte, kann sich aus diesen Büchern manchen guten Rat holen. Für die Masse unseres Volkes haben sie vorläufig weniger Wert.

Wie außerordentlich unwissend sind die meisten Menschen über die einfachsten Beziehungen ihres Körpers zur Natur! Wenn sie etwas von Sonnen- und Luftbädern hören und Gelegenheit hierzu finden, dann vermeinen sie, ungestraft die Freuden eines Naturmenschen genießen zu können. Viele legen sich in voller Kleidung — oft unsauber und durchschwitzt — in die glühende Sonne und sind verwundert, wenn es ihnen nicht bekommt, wenn Unlust und Unbehagen sie ergreift. Wenn wir doch davon überzeugt wären, daß viele Krankheiten und Verirrungen ihre Ursachen mit in der Kleidung haben. Besser ist es schon, zum Sonnenbad ein dünnes Gewand zu wählen, aber es muß gesagt werden, daß selbst das leichteste Gewebe die Wirkung der Sonnenstrahlen abhält. Es hat also wenig Zweck und praktischen Wert, sich in irgend einer Kleidung, und sei es die leichteste, den Sonnenstrahlen auszusetzen. Dies ist auch bereits wissenschaftlich festgestellt, doch will ich davon absehen, in diesem Buche wissenschaftliche Erörterungen aufzunehmen. Ich habe nur die Absicht, auf den gesundheitlichen Wert des Sonnen- und Luftbades hinzuweisen. Doch möchte ich

allen nacktbadenden Sonnenfreunden dringend raten, die sehr unhygienische Badehose fortzulassen, um den ganzen Körper der Sonnenbestrahlung auszusetzen. Wir müssen uns zu dem Glauben durchringen, daß uns, in den leider noch so unbekannten Kräften der Natur Mittel wunderbarer Stärkung gegeben sind. Ist aber die zeitweise Verhüllung der Geschlechtsteile unbedingt nötig, so wähle man die kleine Luftbadehose, die man sich nach beigegebener Abbildung ohne Schwierigkeit selbst anfertigen kann.

Ich habe Zeit meines Lebens mit fortwährenden Hindernissen in meinem Streben nach reiner natürlicher Lebensweise kämpfen müssen, denn früher hatte man selbst für den kleinsten Schritt zu einer Lebensreform so gut



Phot. H. Surén

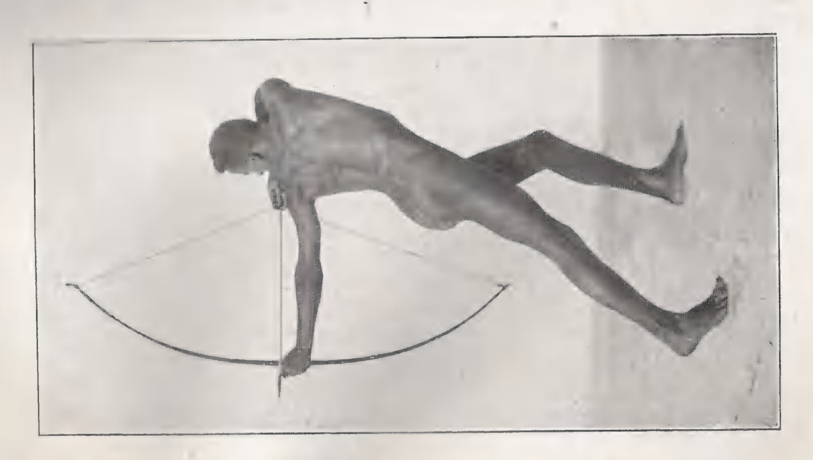
wie nichts übrig. Mit einer gewissen Wehmut denke ich an meine vielen Versuche zurück, die alle fehlschlugen. So stand ich immer allein mit meiner Sehnsucht nach Licht und Sonne. – Wie oft durchstreifte ich nackt Wälder und Berge gleichsam wie auf Indianerpfaden – niemals wurde ich gesehen. Die köstlichsten Naturgeheimnisse konnte ich erlauschen, und meine Sinne, Beobachtungsgabe, sowie mein Naturinstinkt und Einfühlungsvermögen stärkten sich wunderbar. Oft im frühen Morgen jagte ich nackend zu Pferd durch die Wälder, ganz dem köstlichen Gefühl der Freiheit hingegeben. Der Körper härtete sich gegen alle Unbilden der Witterung ab, und mit gleich tiefer Freude empfand ich Sonnenschein und Regen, Sturm und Gewitter – im Winter das weiche, lautlose Niedergleiten des Schnees. –

In allen Jahren lebte ich nach Möglichkeit im Naturkleide. Hat die Natur uns nicht nackend erschaffen, und können wir uns nicht auch nackend



Phot. K. Sturm







Aus Bloch „Der Körper deines Kindes“

rein betrachten? Ist der völlig nackte Körper, sobald er einigermaßen gepflegt und von einem moralischen Geist geleitet wird, nicht das beste Mittel, die Menschen zu erziehen und zu veredeln? Doch müssen wir leider in heutiger Zeit enger Prüderie mit unseren Mitmenschen rechnen, weswegen wir oft die häßliche Badebekleidung nicht entbehren können. Am wenigsten stört der Nacktschurz, von dem ich bereits sprach, doch er genügt manchem unserer lieben Mitmenschen nicht. Ich habe in dieser Beziehung in meiner Lehrtätigkeit manche Erfahrungen gesammelt. Ich konnte oft feststellen, daß sich Frauen dem nackten männlichen Körper gegenüber unbefangener benahmen als Männer, wahrscheinlich weil letztere einen Vergleich zwischen sich und den braunen, gestählten Körpern befürchteten. So hängt man sich oft das bequeme Mäntelchen der Sittlichkeit um und wettert über die ruchlose Verderbnis, anstatt sich der werdenden Volkskraft zu freuen und sie zu unterstützen. Aber auch die Frauen könnten sehr wohl nur mit einer Badehose – wie der Mann – auskommen. In den Frauenbädern wurde noch in voriger Generation nur mit kleiner Badehose gebadet. Ich kann wirklich nicht einsehen, warum die Frau unbedingt die Brust verdeckt haben soll.

Trotz allen Vorsichtsmaßregeln wundern sich viele Sonnenfreunde, daß sich die Haut nur schwer auf die Einwirkung von Licht, Luft und Sonne einstellen will. Sie vergessen, daß unsere heutige Zeit überhaupt keine Ahnung mehr von richtiger und natürlicher Hautpflege hat. Verglichen mit einer natürlichen Pflege, ist die Wirkung aller kosmetischen und künstlichen Mittel gering. Vor allem muß beachtet werden, daß man

seinen Körper zu häufig mit Seife wäscht, wodurch der Haut zuviel Fett entzogen wird. Man vergesse aber niemals den Körper nach jedem Waschen, nach jedem Baden leicht mit Pflanzenöl zu salben. Es gibt sehr gute Salböle, die den besten Einfluß auf den Körper ausüben, doch warne ich vor tierischen und mineralischen Fetten und Ölen. Es ist durchaus nicht gleichgültig, was man auf die Haut bringt, was ja ohne weiteres verständlich ist, wenn man über die Wichtigkeit des Hautorgans nachdenkt. Man vermag aufs beste auf Gesundheit und Kraft einzuwirken, wenn man fortdauernd nur die besten Einflüsse auf die Haut wirken läßt.

Ich brauche wohl kaum zu erwähnen, daß täglich mindestens eine Ganzwaschung unbedingt notwendig ist, doch genügt es vollkommen, dies ohne Seife möglichst mit Bürste oder rauhem Lappen vorzunehmen. Man vermag sich hierbei mit einer kleinen Waschschüssel zu behelfen. Am schönsten ist natürlich eine Waschung in freier Natur am Brunnentrog oder am reinen Bach. Regenwasser ist das gesündeste und beste.

Meist versteht man unter Pflege der Haut ein tüchtiges und tägliches Abseifen. Leider ist hier nicht der Raum, auf den sehr großen Schaden näher einzugehen, der durch die Seife angerichtet wird; denn die Quellen unserer Nerven und der großen Blutgefäße durch ihre feinsten Verästelungen und Verzweigungen sind in der Haut zu suchen. Ebenso wie der Baum mit seinen tausenden Blättern seine Lebenskraft aus Luft und Sonne saugt, so ist für uns die Haut mit den in ihr unzählig endenden Blutgefäßen und Nerven die Verbindung mit der Außenwelt, aus der jeder meist unbewußt einen Teil seiner Kraft schöpft. Viele Erkenntnisse haben wir schon in den inneren Vorgängen und Zusammenhängen des Körpers erworben, doch im Verhältnis hierzu noch zu wenig die Einflüsse der Umwelt auf den Körper, die atmosphärischen Schwingungen — ja, die metaphysischen Verbundenheiten erkannt. Diese Einflüsse sind sehr groß, wenn sie auch nur allmählich wirken und vorläufig noch nicht mit Instrumenten festgestellt und gemessen werden können.

Es ist ohne weiteres verständlich, daß unsere durch falsche Pflege fettarme Haut die Sonnenstrahlen, ja sogar die Luft nicht mehr vertragen kann. Daher sollten wir unsere Haut täglich ein wenig ölen, wie ich es seit Jahren mit bestem Erfolg zu tun pflege. Man kann sich kaum vorstellen, wie geschmeidig und gesund die Haut durch diese Pflege wird, zumal wenn man einige Frottierübungen dabei vornimmt. Wir wissen, wie hoch damals die alten Griechen das Einölen schätzten. Im Einölen können wir eine der wichtigsten Forderungen für das Sonnenbaden sehen. Die



Phot. J. Groß, Berlin



Aus „Die Freude“

Haut muß unbedingt vor allen Sonnenbädern eingeölt werden. Eine schnelle Gewöhnung an die Sonnenbestrahlung ist einzig durch gute Einölung der Haut zu erreichen. Man wird auch bemerken, daß man mit geölter Haut im Sonnenbad viel weniger zum Schwitzen kommt, und daß die vielfach beobachteten Ermattungserscheinungen durch die Sonne nicht eintreten, zumal auch das Einölen eine beruhigende Wirkung auf die Nerven ausübt. Anscheinend wissen dies die tropischen Völker sehr wohl, wie ich selbst in West- und Zentralafrika beobachten konnte. Die Haut ist eines der wichtigsten, aber fast nicht beachteten Organe unseres Körpers, den wir gesund und leistungsfähig erhalten müssen. Die Salbung, Abhärtung und Pflege der Haut sowie ein vernünftiges Waschen und Baden habe ich in meiner „Deutschen Gymnastik“ eingehend behandelt.

Man glaubt gar nicht, wieviel Sonne man mit geölter Haut vertragen kann. Wenn im Hochsommer unsere Sportschüler, etwa 70 erwachsene Menschen, die größtenteils noch nie nackend in der Sonne waren, eintrafen, so konnten wir schon nach 10 Tagen die gesamte Ausbildung vor- und nachmittags nackend im Freien vornehmen. Viele blieben sogar

mittags zwischen 12 und 3 Uhr noch draußen. An ihnen konnte ich stets so recht erkennen, wie in jedem Menschen trotz unserer abwegigen Zivilisation ein Stücklein Urmenschentum schlummert, das nur geweckt zu werden braucht. In dieser durch falsche Lebensanschauung, falsche Moral und falsche Erziehung verschütteten Naturfreude ruht die Zukunft unseres Volkes. Wir müssen tief glücklich darüber sein, daß diese Natursehnsucht überhaupt noch vorhanden ist. Sollten jemals Kraft und Gesundheit wieder Allgemeingut unseres Volkes werden, so haben wir diese hohen Güter gewiß nicht einer gesteigerten Schulbildung oder den Apotheken zu verdanken, sondern lediglich den Männern, die alles daran gaben, ihren Mitmenschen das Herz und den Sinn für Natur und Sonne zu wecken.

Angeregt durch die Aufklärungen dieses Buches werden hoffentlich viele hinauseilen, um an den herrlichen Einflüssen unserer segenspendenden Sonne teilzuhaben. Wie viele glauben zu diesem Zweck unbedingt an die See fahren zu müssen oder in irgend einen geeigneten Badeort, schrecken aber vor den unerschwinglichen Ausgaben zurück und geben alle guten Absichten auf. Man sollte sich doch sagen, daß unsere allgütige Sonne ihre warmen Strahlen überall hinsendet. Sie beglückt die Stadt wie das Land, das Gebirge wie auch die Ebene und erfreut den Unbemittelten im kleinen Kreis seines äußeren Lebens wie den Reichen, dem alle Wünsche erreichbar sind. Gewiß ist die Sonnenwirkung im Gebirge von der in der Ebene verschieden, aber nur in ihrer Kraft, nicht in ihrem Gesamteinfluß. An der See vermag man, volkstümlich gesprochen, schneller braun zu werden als in der Ebene des Landes, aber die Sonne der Ebene wirkt ebenso förderlich – nur langsamer. Ich selbst hatte seit Jahren keine Gelegenheit, die See oder das Gebirge aufzusuchen, doch kann ich versichern, daß mir die Sonne in Brandenburgs kieferndufteden Ebenen ganz wundervoll bekommen ist. Ich hätte in gesunder, naturbrauner Hautfarbe mit jedem arabischen Eingeborenen Mittelafrikas wetteifern können. Die Bilder mögen hierfür das beste Zeugnis geben. So rufe ich allen Sonnenfreunden zu, empfanget den Segen der Sonne allüberall, wo immer Ihr auch seid, gleich ob auf dem Dach eines großstädtischen Hauses, im Sande des einsamen Meeresstrandes oder am köstlichen, weitausschauenden Hang des Gebirges.

Die Kraft der Sonne des Hochgebirges, der See, des Mittelgebirges und schließlich der Ebene, die am mildesten ist, unterscheidet sich also nur durch ihre verschieden schnelle Wirkung. Die künstliche Höhensonne liegt noch weit hinter der Sonnenwirkung der Ebene. Diese verschiedenen



Phot. G. Riebicke

Deutsche Gymnastik



Phot. G. Riebicke

Tanzschule von Laban

Einflüsse muß der Anfänger beachten. Er muß sich vor dem Sonnenbaden einige Tage nackend in der Luft, möglichst im Schatten aufhalten, damit sich die Haut an Luft und Licht gewöhnen kann. Auch das Tageslicht allein übt schon einen günstigen Einfluß auf den nackten Körper aus, ist sogar imstande, die Haut zu bräunen. Wenn unsere Schüler im Winterkursus eintrafen, so übten sie nackend in den Turnhallen. Nach einigen Wochen hatte sich die krankhafte Leichenblässe des Körpers in eine gesunde, frische Farbe gewandelt, und Unreinlichkeiten der Haut verschwanden. Durch solches Leben vermag man sich eine ungeahnte Widerstandskraft gegen alle Witterungseinflüsse, gegen Krankheit und Siechtum zu erwerben. Von ungeheurem Wert wäre diese Lebensweise für ein ganzes Volk, gleichviel ob es im Handel oder im Kriegshandwerk steht. In dem Bestreben, die einfachen Mittel der Natur bis ins kleinste voll auszunutzen, sollten Staat und Kommunen, Handel und Industrie mit allen Kräften wetteifern. Vor allem könnte das Heer geradezu bahnbrechend für die Wiederherstellung unserer Volkskraft wirken. Wir müssen uns frei machen von aller Prüderie und den Ansichten heutiger sogenannter

Sittlichkeit und darauf hinarbeiten, wieder eine vorurteilsfreie, gesunde Nacktheit zu schaffen.

Unsere Nachkriegszeit hat ja dank der großen Aufklärungstätigkeit vieler mitvoller Menschen und Vereine sowie auch vorurteilsfreier Zeitungen und Zeitschriften die krankhaften Zeiten der Prüderie ziemlich überwunden, und die ganze Kraft sollte eingesetzt werden, unserem Volke



Phot. K. Sturm



Phot. F. Groß



Phot. G. Riebicke



Aus „Die Freude"

diesen Fortschritt allen dunklen Mächten zum Trotz zu erhalten. Jedenfalls kann man mit Freude feststellen, daß große illustrierte Blätter bereits ohne Bedenken den völlig nackten Menschen in Spiel und Sport bringen. Sie nahmen in ihren Seiten Bilder auf, die selbst die Schulerziehung nackend im Freien zeigten. Ich bin tief überzeugt, daß dieses Streben uns körperlich und moralisch aufwärts zur Gesundheit führen wird. Mögen die staatlichen Schulen diesen Beispielen folgen und nicht erst warten, bis der jugendliche Körper krank geworden ist. Vorbeugen ist besser, viel besser als heilen!

Ist die Haut bereits an Licht und Luft gewöhnt, so kann man ohne Bedenken zu Anfang eine halbe bis eine Stunde in der Vormittags- oder Nachmittagssonne verweilen. Ohne vorherige Vorbereitung muß die Zeit abgekürzt werden, jedenfalls darf die Haut nach der Bestrahlung niemals stark gerötet sein. Diese Rötung der Haut ist der beste Maßstab für die Dauer der Sonnenbäder. Derjenige ist richtig vorgegangen, dessen Haut ohne erhebliche Rötung allmählich bräunt. Nach starker Rötung löst sich die Oberschicht der Haut in großen Stücken ab. Wenn dies auch keineswegs gefährlich ist, so ist diese Wirkung doch oft schmerzhaft und recht unangenehm. Nach einem derartigen Sonnenbrand müssen die Sonnenbäder oft tagelang ausgesetzt werden. Es empfiehlt sich, solche Brandstellen trocken zu halten und mit Salizylpulver zu bestreuen.

Besondere Vorsicht ist beim Nacktsport zur Winterszeit im Hochgebirge geboten. Die Sonne hat auf den Höhen der Schneeberge große Kraft, zumal der Schnee die Sonnenstrahlen zurückwirft, und dadurch ihr Einfluß auf den Körper verstärkt wird. Die Wirkung auf die Haut wird noch vermehrt, weil der Körper im Winter ohnehin an Licht und Sonne nicht gewöhnt ist. Man bleibe also nicht zu lange nackend und vermeide schmerzhafte Folgen, indem man die Haut zuvor einölt. Auch in der kalten Ebene, in der die Sonnenwirkung nur gering ist, können wir Stärkung und große Freuden durch Nacktsport erleben. Erkältungen sind stets ausgeschlossen, wenn man sich durch Sport, Lauf und Wanderung tüchtig Bewegung macht. Gerade im Winter stärkt uns das Gefühl des Nacktseins ungemein und schenkt uns die Frohstimmung sieghaften Überwindens. Bei windigem Wetter jedoch ist Vorsicht geboten.

Meine Ausführungen sollen, wie schon erwähnt, nicht den Zweck haben, eine wissenschaftliche Beweisführung für den Wert der Sonnenbestrahlung zu bringen. Hierfür gibt es bereits hervorragende Arbeiten neuzeitlich orientierter Wissenschaftler. Wie alles Neue, so setzen sich leider auch deren Lehren nur langsam durch, obwohl wir in heutiger Zeit dringender Not auf natürliche, einfache Kraftquellen angewiesen sind. Wer die geradezu einzigartig günstige Einwirkung der Sonnenstrahlen auf die verschiedensten Krankheiten, insonderheit auf die Tuberkulose kennt, muß tief bedauern, daß der Staat den Nacktbestrebungen nicht alle Wege ebnet. Vor allem sollte unser Nachwuchs in dieser Hinsicht gesund erzogen werden; wir würden ungeahnte Erfolge in der Zunahme von Gesundheit und Kraft erleben. Warum sollte es irgendwie stören, wenn selbst in den Straßen der Städte die Kinder nackend spielen. Bis zum Alter von etwa

12 Jahren sollte Nacktheit schon in heutiger Zeit für Kinder eine Selbstverständlichkeit sein. Ihr heutiger Anblick in vielfach alter schmutziger Kleidung ist doch größtenteils geradezu abschreckend. Oft wird wochenlang derselbe schmutzige Fetzen getragen. Da lobe ich mir tausendmal den nackten kleinen Kindeskörper, auch wenn er vom Spiele schmutzig ist — frischer Schmutz ziert den Wildfang. Jedenfalls hat es den Vorteil, daß das ganze Kerlchen jeden Tag in das Wasser gesteckt werden muß, und wenn es auch nur unter der Pumpe im Hof geschieht. Wir müssen unbedingt zu ganz durchgreifenden Änderungen in unseren Lebensanschauungen



Phot. G. Riebicke

Rhythmische Gymnastik

kommen, sonst werden wir uns nie und nimmer aus unserer Not erheben können. Den Kindern sollen es die Erwachsenen nachtun, indem sie jedes freie Stündchen, jedes Plätzchen, jedes Dach und jeden Garten sorgfältig ausnutzen, um sich aus der Sonne Kraft zu holen. In diesem Sinne müßten Gesundheitsämter und Polizeiverordnungen aufklärend und fördernd eingreifen. Doch glaube ich, daß durchgreifende Maßnahmen erst dann zu erhoffen sind, wenn sich die führenden Männer in Staat, Kommunen und Industrie entschließen könnten, persönlich Erfahrungen zu sammeln. Die kurzen Urlaubstage genügen hierfür nicht, da erkannt

werden soll, daß die Sonnenkräfte tagtäglich für die Erholungsstunde ausgenutzt werden müssen. So kenne ich ein Ministerium und eine Stadtverwaltung, wo in einem Raum des Amtshauses zum Segen der Beamten Gymnastikunterricht gegeben wird. Dies sollte der Staat zur Pflicht machen, um Arbeitskraft und Gesundheit seiner Beamten zu heben. „Gymnastik ist notwendig für Alle" – so habe ich in einem besonderen Abschnitt meiner Deutschen Gymnastik auf die Zusammenhänge der physischen und psychischen Erfolge der Gymnastik zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer eindringlich hingewiesen. Wie viele Amtshäuser mit flachem Dach bieten die beste Gelegenheit und ließen sich gut und zweckmäßig für Sonnenbäder einrichten. Wie viele Beamte werden ihre Pausen lieber bei froher Gymnastik und in der Sonne als im verrauchten Wirtshaus verbringen. Die Zeit der Not fordert von den Führenden, daß sie den Wert grundeinfacher Gedanken erkennen und selbst ein Beispiel geben.

Ich wende mich mit meinen Ausführungen an die in jedem Menschen schlummernde, natürliche Vernunft. Jeder gesunde, wenn auch schwache Mensch vermag unter Berücksichtigung dieser einfachen Ratschläge sein eigener Arzt und Lehrer zu sein und wird eine ganz auffällige Steigerung seiner Lebenskraft an sich wahrnehmen. Bevor ich diesen Teil über das Sonnenbaden schließe, will ich noch einmal die wichtigsten Ratschläge zusammenfassen, wie ich sie auch in meinem Buch „Deutsche Gymnastik" aufgenommen habe.



Phot. H. Surén



Phot. G. Riebicke

Deutsche Gymnastik

Gesundheitliche Ratschläge für das Verhalten im Licht-, Luft- und Sonnenbad

Der verweichlichte Mensch muß bei warmem Wetter mit Luftbaden beginnen und darf anfangs nicht zu lange im Luftbad bleiben. Später kann das Luftbad bei jeder Temperatur, auch bei kühlem, nassen und windigen Wetter von gesunden Menschen mit bestem Vorteil genommen werden. Der Anfänger aber muß bei kühler Witterung die Dauer des Luftbades je nach seiner Gewöhnung kurz bemessen und muß sich eifrig Bewegung verschaffen. Man darf im Luftbad niemals frieren.

Empfindet der Luftbadende nach dem Entkleiden ein leichtes Frösteln, so mache er einige Frottierübungen oder reibe sich kräftig mit dem Handtuch ab. Bleibt das Kältegefühl auch beim Laufen, Sport und Turnen, so kleide sich der Luftbadende wieder an.

Bei starkem Wind wird die Haut leicht rissig, weswegen sie eingefettet werden muß. Der Blutarme darf bei windigem Wetter nur kurze Zeit im Luftbad bleiben. Bei nassem Wetter muß der Anfänger mit Fußbekleidung und nur kurze Zeit luftbaden, dasselbe gilt für Menschen, die leicht an Erkältungen der Blase und Nieren leiden. Nierenkranken ist feuchte Witterung schädlich. Der Regen ist im allgemeinen außerordentlich gesund und eine Quelle der Abhärtung und der Freude für Gesunde, doch nicht für nervöse Menschen. Diese dürfen nur kurze Zeit im Regen bleiben und müssen den Kopf schützen. Das ausgedehnte Regenbad wirkt aufregend auf Gehirn, Rückenmark und Nervensystem der Nervösen.

Vor jedem Sonnenbad öle man sich tüchtig ein. Im Sonnenbad wechsele der Anfänger mit Sonne und Schatten. Dieser angenehme Wechsel empfiehlt sich im Hochsommer für alle. Ferner ändere man alle 10 bis 15 Minuten seine Lage, damit der Körper nicht einseitig besonnt wird. Es empfiehlt sich für viele, den Kopf durch eine leichte Bedeckung zu schützen, wozu nach meinen Erfahrungen schon ein Taschentuch genügt. Bei Rückenbestrahlungen sollen Anfänger auch ihren Nacken gut schützen. Die Mittagssonne soll man zunächst nicht aufsuchen; man lege sich vormittags und nachmittags in die Sonne. Die heiße Mittagssonne des

Hochsommers wirkt vielfach auf die Nerven selbst gewöhnter und braungebrannter Menschen erschlaffend, viele aber vertragen auch diese gut. Anfänger sollten die Augen etwas schützen, im übrigen soll man im Sonnenbad beim Lesen und Schreiben das Papier so halten, daß es nicht blendet.

Die Frühsonne wirkt chemisch auf die Organe am günstigsten ein. Die Lichtstrahlen sind es, nicht die Sonnenwärme, die den Körper günstig beeinflussen.



Phot. J. Groß

Zu Beginn der Badezeit vermeide man, daß die Sonne die Haut zu sehr rötet. Löst sich in der ersten Zeit des Sonnenbadens die Haut, so empfiehlt es sich, das Sonnenbad einige Zeit zu unterbrechen, bis der Schmerz aufgehört hat. Diesen sogenannten Sonnenbrand halte man trocken und bestreue ihn mit Salizylpulver. Diese Erscheinung ist nur vorübergehend; nach Abschälung der verbrannten Haut hat sich ein neues lichtgewöhntes, gut durchblutetes und arbeiskräftiges Organ gebildet. Die Haut ist, ebenso wie die Lungen, ein blutreinigendes Organ. Starker Sonnenbrand aber, der nur bei völliger Nichtbeachtung aller Regeln ein-



Aus „Die Freude"

tritt, kann sogar krankhafte Erhöhung der Körpertemperatur zur Folge haben.

Die Abkühlung sonnenheißer Körper soll erst durch Luftabkühlung und dann, nur bei Verlangen, durch Wasser vorgenommen werden. Es ist besonders für Anfänger falsch, fortdauernd die Sonnenbestrahlung durch ein Wasserbad abzulösen; auch ist das Sonnenbad weder mit leerem noch mit sehr vollem Magen dienlich.

Bei längerem Sonnenbaden sollte man stets bestrebt sein, auch einige körperliche Übungen zu betreiben, falls der Ort hierfür Platz bietet. Um den schönsten Erfolg des Lichtluftbades zu haben, muß man planmäßig Körperübungen mit Ruhe, sowie Sonne und Wärme mit Schatten und Abkühlung, entsprechend den individuellen Anlagen, abwechseln. Beginnt man die Sonnenbäder allmählich, so werden alle Unannehmlichkeiten vermieden und der Körper — vor allem die Nerven und das Blut — erfrischt und gestärkt.

Der Maßstab, ob man das Licht-, Luft- und Sonnenbad richtig genommen hat, ist das höchste körperliche Wohlbehagen und eine gehobene, freudige Stimmung.





Aus „Die Freude" Phot. M. Weidemann



Phot. J. Groß, Berlin



Phot. P. Isenfels

Jeder Mensch hat die Pflicht, so schön zu sein, wie er kann! Schönheit ist Gesundheit, Kraft und Gewandtheit. Äußere Eleganz ist nur eine Hülle, nicht die wahre Schönheit. Schön sind die Hellen und Schlanken, voll von fröhlichem Lebenstrotz, die Glieder und Brust von Kraft gespannt, von Wetter und Sonne die glatte Haut gebräunt! Diesem Lichtfreund wesensfremd ist der schwatzende Chor der Halben, der Dicken und Satten. Herrliche Leuchtkraft der Gesundheit ist mehr wert als die Kaufkraft des Geldes!

(Aus Surén-Gymnastik)



Phot. J. Groß, Berlin

Nacktheit

Wenn in des Morgens Frühe fernhohe Sommerwölkchen sich umgolden, und die Lerchen über Ackerland und Heide jubeln – wenn alles schläft, was stolz ein Mensch sich nennt, dann eilt hinaus, tut ab, was Alltag ist in Euch und Kümmernis und Sorgen. So gebt Euch hin, rein für diese Stunde, kindlich offen Herz und Gemüt für alle Wunder, die Ihr in Himmel, Sonn' und Erde finden werdet. Werft ab die Hüllen, wandert und lauft in freier, gesunder Nacktheit. So offenbart sich wahres Menschentum! Wie herrlich kost der kühle Frühwind die nackten Glieder, wie schwingen alle Sinne mit dem göttlichen Frühlied der Lerche! Köstlich weitet sich die freie Brust, unsagbar wohl ist das Gefühl der fessellos natürlichen Nacktheit. Im reinen Lichtkleid, innig verbunden mit allem, was uns umgibt, verspüren wir den Atem der Natur. Eindrucksvoll und neu empfinden wir längst bekannte Wege. Jeder Strauch und all die frühfrischen Bäume raunen uns tiefschlummernde Erkenntnisse in die Seele und heben uns hinaus über die Unrast des unerbittlichen Tagewerks.

So wandert hinaus in den frischen Frühmorgen, befreit von aller Last, nackt in göttlicher Freiheit, beschwingt von edelsten Idealen. Wohlig

greifen die Füße in tauiges Gras, und seltsam wundervolle Kraftströme wallen zum Körper hinauf. Ein tiefes Glücksgefühl alles verbindender Natureinheit berauscht unsere Sinne. Heiter lacht das Auge, der gequälte Ausdruck schwindet von Stirn und Mund, und helles Leuchten verklärt die Züge, gleich wie die kommende Sonne jene weißen, weichen Morgenwolken zaubrisch umgoldet. Unaussprechliche Sehnsucht ergreift uns, weit breiten wir die Arme und atmen tief die köstliche Frühluft. Doch plötzlich stockt der Schritt — denn heiliges Feuer ergießt sich aus Osten über alle Lande. Erschauernd stehen wir gleich jener schlanken Birke und — erleben! Es strahlt der junge Tag — umgoldet unsere nackten Glieder. Es wogt über Korn und Wiesen, es raunt in Baum und Heidekraut — von nah und fern, von Ästen, Zweigen, Gras und Feldesrain jubelt die ganze Vogelwelt, und beseligt stimmen wir ein in den Lichtgesang der Natur.

Nach stillem, heiligem Schauen ergreift uns tiefster Daseinsjubel. Mit innerstem Behagen tasten wir über die kühle Frische der Haut; in dieser nacktfrischen Haut empfinden wir den lebenswahren Menschen. Noch nie ward uns felsenfester die Gewißheit, daß Wissensbildung nur eitel Geschwätz, wenn sie nicht vom natur- und sonnenfrohen Menschen getragen wird. Ja — dieses Rauschen der Bäume am steilen Bergeshang schenkt uns eine tiefe Erkenntnis — die Erkenntnis vom wahren Menschentum und von aller Vergänglichkeit unserer Schulweisheit. — Und so stürzen wir jubelnd davon über Gras und Heide — durch die heiligen Dome unserer Bergesbuchenwälder. Es arbeiten die Lungen, die nackten Füße greifen sinnesfroh den Boden und siegen über Stein und Ast, über Tannenzapfen und harsches Heidekraut. — Doch jetzt schmeichelt die wonneweiche Blütenwiese des Tales. Unwägbar warme Ströme wallen hinauf zum Herzen, erfüllen die Seele mit unglaublichem Jubel und ziehen uns mit ungeahnten Gewalten hinab in den Tau. Unsagbar sind die Kräfte, die uns beseelen. — Rank und taufrisch schnellen wir empor aus dem Wiesenbade, jener morgenfrischen Sternblume gleich. Tief atmen wir die würzige Luft und werden uns zugleich der kraftvollen Ruhe bewußt, die aus dem Wachsen und Werden der Natur strömt.

Sinnend schreiten wir rüstig aus, hinauf auf jene kleine Bergeshöhe, gekrönt von alten mächtigen Baumrecken. Längst hat die köstliche Sonne die nasse Haut getrocknet, segnet ihre Wärme und ihr Licht doch alles, was sich gläubig ihr hingibt. Die Sonne ist das Zeichen ewigen Lebens, die Erzeugerin alles Seins auf Erden. In ihrem himmlischen Licht erwachen



Phot. G. Riebicke

Schnitzeljagd

alle Kräfte der Seele, in ihrem leuchtenden Strahl wird der nackte Körper in seiner Reinheit zum mächtigen Lehrmeister. Die Freude an seiner wachsenden Kraft in Licht und Natur gibt uns ein ernstes Streben und weist uns längst vergessene Höhenwege, weit fort vom Geplärr und Geschwätz der Gassen. So ist die Sonne dem Menschen ein göttlicher Führer auf dem Wanderpfade des Lebens.

Du alter Riesenbaum, wie fest wurzelst Du in Deinem Heimatboden, Du Wahrzeichen der Kraft, wie vielen Stürmen trotzest Du! Du sollst



Phot. C. J. Luther

ein Vorbild sein, ein Weiser unseres Weges! An Deinem Stamme stehen wir, gewölbt die Brust, braunnackt — Natur wie Du, Du riesenhafter Recke. — Doch jenes schwere Wolkendunkel zieht herauf, uns herrliche Freude bringend. Fester greift der Wind in starke Äste, und wilder rauscht das Lied der Blätter. Heftig prasselt der Regen nieder, und mit unbändigem Jubel stürzen wir ihm entgegen. Im Sturmgebraus peitscht der Regen unsere nackten Glieder, und wie verzaubert kosten wir die Wonnen eigener Kraft und Wetterhärte. Wieder und wieder fahren die Hände über die naßfrische Haut, die ganze Wahrheit des Nacktseins suchend. Hindurch geht's durch Pfützen und lehmigen Grund, hochauf spritzt das Wasser und klatscht der Lehm auf Schenkel und Rücken. Du



Phot. C. J. Luther



Aus Bloch „Der Körper deines Kindes"

herrliche Nacktheit – die Du diese Wetterhärte und Unbekümmertheit gegen alle Unbilden der Natur verleihst. Wahrlich, den Sonnenfreunden ist diese Unbill eine herrliche Freude, ein starkes, wahres Leben. – In der Einsamkeit der Natur, eins mit allem Sein und Werden, erleben wir uns selbst in der Tiefe unseres Wesens. Nur wer die Einsamkeit lieben lernt, wird den Weg zur Natur – den Weg zur Kraft finden.

Auf diesem Wege wächst der Wille zur Tat und ein tiefer Drang, unsere frohen Erlebnisse anderen zu schenken. Wir wollen nicht die



Aus Ungewitter „Nacktheit und Kultur"

Massen, auf daß sie unsere Ideale breit treten und verflachen, nein — unsere Sehnsucht nach Natur und Sonne kann nur in kleinen Kreisen wirklich werden. Aus diesen Kreisen wird einst eine Macht entstehen, die unser Volk zu Kraft und gesunder Moral führen wird.

Die Wegbereiter eines künftigen gesunden Glückes sprechen aus den sonnigen Bildern zu uns. Sind sie nicht glückhaft und lebensfroh, diese gesunden Gestalten in freier Luft und am weiten See! Wie herrlich strahlen ihre Glieder im Sonnenschein! Eindrucksvoll berührt uns die edle Nacktheit, und reiner schwingen unsere Sinne. Seht der Kinder jauchzend Lachen, des Tanzes wundervolle Kraft! Mächtig ergreifen uns die klassisch schönen Körper der Männer, und jäh erwacht der Wunsch, gleich zu sein in diesem Streben. Beschwingt auf schnellem Ski gleitet nackt der Mensch über die winterlichen Berge, und wer noch nie sich nackt im Schnee des Hochgebirges tummelte, der kennt die schönsten Winterfreuden nicht. So blättern wir staunend in diesen Bildern und können nicht glauben, daß sie uns lebende Wahrheit zeigen, daß Menschen wirklich so naturhaft schön sein können. Es ist die Natur, die den Menschen veredelt — in ihr wird seine Nacktheit beredt. Wie gesund sind diese fröhlichen Kinder, wie rein diese Frauen und Mädchen, stark und keusch in ihrem natürlichen Empfinden. Begeisternd wirken die wundervollen, naturharten Körper der Jünglinge und Männer! Wahrlich, hier ist Alt-Hellas entstanden — antike Gesundheit — antike Kraft — antike Nacktheit und antike Keuschheit! Wohlan, Ihr Sonnenfreunde — werdet wie sie! Die Zeit größerer Freiheit und Selbstdisziplin ist nahe, sie wird unsere Sehnsucht erfüllen, auch anderen Menschen die Segnungen der Sonne bringen zu können. Sonnenmenschen sind es, die aus den Bildern zu uns sprechen. Lebt ihnen nach, und ein ungeahntes Glück natürlicher Einfachheit wird Euch erwachsen.

Männer des Staates und Männer der Schule, hört auf den eindringlichen Ruf der Natur! Wendet den Kurs zu neuer Lebensanschauung und Erziehung, und kraftvolle Gesundheit und gesunde Moral wird Euch lohnen! —

Kein Zweifel, daß wir bei der Jugend beginnen müssen, sie an den nackten Körper zu gewöhnen und unter den bildenden Einfluß der Nacktheit zu stellen. Nicht jeder Erzieher kann hierzu Anleitung und Beispiel geben. Liebe und Begeisterung, sowie einigermaßen gut geformte Körper sind unerläßlich. Doch ist diese Erziehungsaufgabe leichter, als man gemeinhin annimmt, weil die Nacktheit an sich erzieht. Man braucht nur



Phot. G. Riebicke

Freuden in Lehm und Erde (Sportlehmbad)

auf eine geschickte Einleitung und einen guten Anfang der Gewöhnung an das Nackte zu achten; hernach spielt sich alles in einer überraschenden Natürlichkeit und Einfachheit ab.

Eine große Zahl Menschen kann durch eine völlig falsche Erziehung nicht einmal mehr den eigenen Körper betrachten. Wir müssen aber dazu kommen, in unserem Körper unseren besten Freund zu sehen, bereit, für seine Erstarkung alles zu opfern, was eine raffinierte Zivilisation als Freude vortäuschte. Wir werden erkennen, daß uns aus diesem Opfer erst das wahre Glück erstehen wird. Das nennen wir keine Freude, die Not, Elend und tausenderlei Schaden gebiert unter dem Banner der aufgeputzten Dirne Zivilisation. – Jedoch in den Armen der allgütigen, schlichten Mutter Natur werden wir eine tief beglückende Freude am Dasein erlernen. In unserem Innern wird die Stimme des Herzens immer gläubiger ertönen, und wie ein freudig schwingendes Glockengeläut das Tagewerk begleiten – allen Lärm der Hastigen und Nervösen mit Feiertagsklängen überrauschend.

Und so – Ihr Männer und Frauen – erzieht Eure Jugend, gebt ihr Sonne! Greift hinein in das schrill klappernde und abgelaufene Räderwerk der Überlieferungen in Erziehung und Werktagsleben. Vorwärts, den Blick in die Zukunft, schenkt unserer Jugend das sonnige Lachen ihrer nackten Glieder. Die lichtvollen Menschen als Vorbild und Führer an die Front! Hört nicht einzig und allein auf die Gelehrsamkeit heutiger Zeit – nur wenig Weise dienen ihr – vielen ist sie nur ein Handwerk. Hört nicht auf die Lehren, die fortführen von Seele und Natur, von Sonne und Kraft, die einzig den Intellekt auf den höchsten Thron des Strebens und Lebens erheben. Bewahrt Euch die heilige Sehnsucht des Herzens, so werden sich im stillen Raunen der Natur lichte Tore weit auftun. Bewahrt Euch die heilige Sonnensehnsucht!

Es gibt keine besseren Wege zur Sonne und zum sonnigen Menschentum als die Pfade der Natur. Dem materiellen Menschen der heutigen Zeit des krassesten, tiefsten Materialismus können wir keine Tugenden predigen, er hört nicht mehr auf das Wort von Kanzel und Katheder. Ihn müssen wir bei seinem materiellen Körper packen und ihm die unbekannten, reinen Freuden des Naturlebens zeigen. Im Freundeskreis, in grünender Natur und warmem Sonnenschein lernt er die Kraft und Schönheit des menschlichen Körpers begreifen. Durch dieses Sonnenleben und körperliche Sonnentraining wächst in ihm die Freude am eigenen Körper und der mächtige Drang, dieser Freude zu dienen. Dieser innere Drang wird



Phot. G. Riebicke

Surén-Gymnastik



Phot. G. Riebicke

zu einem kraftvollen Streben, das ihn freudig verzichten läßt auf die Genüsse unserer entarteten Zeit.

Sonnenfreude – so erlebten wir es oft. Verlacht von den Straßengaffern des Lebens, mißverstanden von den ehrlich aber falsch Suchenden, tragen wir die Fackel dieser Erkenntnis. Wir wissen wohl, daß in heutiger Zeit dieser Weg noch für viele verschlossen ist, denn allzu verschieden sind die Entwicklungsstufen der Menschen. Wir wissen, daß wir niemals um alle werben können. Dennoch bleibt eine große Zahl, und dieser sonnensuchenden Schar wollen wir die richtigen Wege zeigen. Wohl brodelt in den jungen Köpfen noch manche Gärung, und hämisch weist der Unverstand auf diesen überquellenden Most, der oftmals Schaden stiftet und uns Sonnenfreunden manches Leid bringt. Wir sehen wohl die guten wie auch die falschen Triebe am jungen Sonnenmenschentum, doch vertrauen wir gläubig auf Sonnenrecht und Sonnenkraft.

Unserer Jugend in dumpfer Schulstube muß der Weg zur Sonne gezeigt werden, doch fordert diese Tat eine weise Beschränkung unserer intellektuellen Bildung. Wir brauchen keinen Rückgang unserer Gelehr-

samkeit zu fürchten, wenn wir für den Lehrplan einen größeren Zeitraum ansetzen oder Unnötiges streichen. Jede wahre Begabung wird sich stets ihren Platz erringen. Die nordischen Völker entwickeln sich im allgemeinen langsam, und darum hat die Schule die Pflicht, dieses Entwicklungsgesetz zu beachten. Unsere Jugend darf nicht an äußerer und innerer Gesundheit Schaden nehmen, denn Kraft und Moral sind der Wertmesser eines Volkes. — In letzter Zeit richtet sich die Aufmerksamkeit viel auf den indischen Weisen und Erzieher Rabindranath Tagore. Es ist wunderbar, wie dieser Mann die Erziehung mit dem Naturerleben innig verknüpft, wie er seine Jugend in der Natur erzieht, und welch' schöne Worte er z. B. für das Barfußgehen findet.

Die meisten Erwachsenen werden sich wohl auf das schon bekannte Sonnen- und Luftbad beschränken. Ihre Wandlungsfähigkeiten neuen Erkenntnissen gegenüber ist vielfach begrenzt; ihnen soll der erste Teil dieses Buches die notwendigsten Aufklärungen bringen. Doch gibt es bereits in vielen Orten Menschen, die den tiefen, erzieherischen Wert des nackten Wanderns und des gemeinsamen Nacktseins im Freundes- und Bekanntenkreise erkannt haben, und denen diese natürliche Art der Sonnenfreude und des Naturerlebens eine nachhaltige seelische Frohkraft schenkt. — Die Ansichten über die sogenannte „Nacktkultur" gehen weit auseinander. Das Wort Nacktkultur drohte eine Bezeichnung der schlimmsten Auswüchse unserer moralisch tiefstehenden Zivilisation zu werden. Es wurde fast zum Schlagwort für die entsittlichenden Nackttänze in Dielen und Bars. Meistens wirkt diese obszöne Nacktheit wie Entblößung und dadurch gemein, im Gegensatz zu der natürlichen Nacktheit in Sonne und Natur, wie wir aus vorliegendem Buche mit seinen sonnenfrohen Bildern erkennen. Der tiefe moralische Wert der wahren Nacktbestrebungen kann sich in heutiger Zeit des Materialismus und des ausschweifenden, zerrüttenden Genußlebens nur sehr langsam durchsetzen. Die heiligsten Gefühle und reinsten Motive sind leicht mit einem einzigen Zotenwort auf lange Zeit besudelt. Darum kann die breite Masse die reine Freude an der Nacktheit noch nicht verstehen und begreifen, sie geht besser die ausgetretene Heerstraße des Lebens.

In abgelegenen Gegenden wird das einsame Nacktwandern wohl von jedem gebilligt werden können. Es gibt viele, die das ganze Hochgefühl solcher Wanderungen durchkostet haben, ohne das Mißfallen anderer Menschen zu erregen. Fels und Strauch gaben ihnen rechtzeitig Schutz zum Verbergen, denn es ist ungut, sich im Bewußtsein edler Motive



Aus „Die Freude"



Geländelauf

Phot. G. Riebicke

mißverstanden zu sehen. Auch darf man niemals den Anblick seines nackten Körpers anderen Menschen aufzwingen wollen, weil manche Menschen durch Erziehung und Anschauung ihr inneres Gleichgewicht verlieren und Schaden nehmen könnten. Es macht ungeahnte Freude, mit wachsamen Augen zu wandern, um vor einem Moralfeind wie ein Indianer in Lauerstellung zu verschwinden. Anders ist es, wenn in einsamer Gegend viele nackt beieinander sind. Da darf man wohl mit Fug und Recht erwarten, daß Ausflügler so viel Feingefühl aufbringen, sich solchen Nacktplätzen fernzuhalten oder aber keinen Anstoß zu nehmen.

Die Gegner der Nacktbewegung sind im Irrtum, wenn sie glauben, daß ein gemeinsames Nacktbaden in der Natur verboten sei. Es kommt ganz auf die besonderen Umstände an, ob ein öffentliches Ärgernis gegeben ist oder gar eine Gefährdung der Sittlichkeit. In den meisten Anzeigen der letzten Jahre hat eine Freisprechung erfolgen müssen. Eine abseits gelegene Wiese, ein einsamer Wald und Teich erfüllen eben nicht den juristischen Begriff der Öffentlichkeit. Sehr wertvolle Aufschlüsse gibt das Buch „Nacktheit, Sitte und Gesetz", das von dem früheren 1. Staatsanwalt Dr. Goldmann verfaßt wurde. Die Rechtsabteilung der Arbeitsgemeinschaft der Bünde deutscher Lichtkämpfer unterstützt jeden tatkräftig, der mit der Polizei wegen Nacktseins in Schwierigkeiten gekommen ist.

Auf der Nacktwanderung selbst wird das ruhige und selbstverständliche Benehmen der Teilnehmer bewirken, daß andere keinen Einspruch erheben. So habe ich in der unmittelbaren Umgebung einer Großstadt des Südens während eines Sommers jeden Sonnabend vormittag mit 40 bis 60 erwachsenen Menschen Nacktausflüge, nur mit meinem kleinen Nacktschurz bekleidet, gemacht, ohne jemals belästigt worden zu sein. Dies war nur der ausgezeichneten Selbstdisziplin aller Teilnehmenden zu danken. Bei jeder Wanderung oder sonstigen Nacktvereinigung sollte jedoch ein Führer gewählt werden, dem sich die anderen unterzuordnen haben.

Mit ungeheurer Wucht drängt mehr und mehr eine große Sehnsucht die Menschen hinaus aus dem zerrüttenden Getriebe der Straßen. Die Verkehrsmittel der Großstädte genügen an Sonn- und Feiertagen kaum mehr, die armen Lufthungrigen in die Natur zu bringen. Nach einer langen, toten Zeit stadtgebannter Knechtung erwachen sie nunmehr langsam zu einem neuen Leben und starren mit trauriger Verachtung der Zivilisation ins Antlitz, die von Jugend auf mit eitlem Kram und falschen Lehren die Wahrheit verschüttete – die Wahrheit von der wahren Natur

des Menschen. Diese Zivilisation warf uns mit teuflischer Freude einige Brocken hin, nach denen wir gierig griffen, um uns in ihrem Glanze als Herren der Schöpfung zu dünken. Von jeher ist es der Fluch des Geldes gewesen, uns der Genügsamkeit und der natürlichen Einfachheit zu entfremden. – Jeder Führende sollte zugleich Vorbild sein und den Weg zu den Freuden der Einfachheit und Natürlichkeit beschreiten. Auf ihn



Phot. K. Sturm

blickt das Volk, und er hat die heilige Pflicht, seine ganze Person für diese Aufgabe einzusetzen. Ein solches Tun fordert Einsicht und Mut – fordert den wahren Mann und die wahre Frau.

In der Nacktbewegung gibt es viele Mißverständnisse, und mancherlei Irrwege wurden gegangen. Schon vor Jahrzehnten schlossen sich kleinere Gruppen zusammen, um ein natürliches Nacktleben zu führen. Ein Häuflein Lebensreformer hatte sich in der Schweiz eine Bergeshöhe erworben, um dort inmitten der Natur zu leben. Sie bauten sich ihre Behausungen selbst, lebten ganz im Naturkleide und ernährten sich nur von dem, was die Natur ihnen schenkte. Persönliches Eigentum gab es kaum. Die Kleidung

Aus Bloch „Der Körper deines Kindes"



Phot. K. Sturm

bestand nötigenfalls aus einem sechseckigen Stück Stoff, das in der Mitte ein Loch zum Durchschlüpfen hatte und so als Überwurf diente. Da sie fast alle ideal gesinnte Menschen waren, herrschte unter ihnen ein Geist gegenseitiger Hilfe. So wie diese Kolonie der Lebensreformer gab es noch einige andere, die alle mehr oder weniger durch den Egoismus einzelner auseinandergesprengt wurden. Im Ausland, besonders in den tropischen Gegenden der gesunden Südsee, haben sich noch einige Nacktsiedlungen erhalten. Hin und wieder taucht in den Zeitungen die Nachricht auf, daß einige Familien, der Zivilisation überdrüssig, nach Inseln auswandern, um dort sich selbst und der Natur leben zu können. Wir dürfen hierbei nicht verkennen, daß diese Menschen nicht nur körperlich frei vom Zwange



Phot. G. Riebicke

der Umwelt zu leben wünschen, sondern meist Idealen auf geistigem Gebiete nachstreben. So soll auch jetzt noch auf Tahiti eine Siedlung mit ganz naturgemäßem Leben, geleitet von reinen, edlen Motiven, bestehen. — In früheren Zeiten blieben diese Bestrebungen mehr verborgen, weil noch allerorten ein zurückgezogenes, individuelles Leben in Natur und Sonne möglich war. Das Leben verlief damals in ruhigeren Bahnen, nicht in der heutigen nervösen Unrast, so daß der Mensch mehr in Fühlung mit der Natur blieb. — Man kann leider feststellen, daß heutzutage viele Anhänger der naturgemäßen Lebensweise erst durch Krankheit und Leiden gezwungen ihre Zuflucht zu der Natur nehmen. Die meisten wissen aber zu wenig von den Grundbedingungen einer solchen Lebensweise und be-

achten einseitig nur fanatische Regeln. Diese Naturanhänger machen darum oftmals nicht den Eindruck von gesunden, naturstarken Menschen.

Naturheilvereine gibt es schon seit vielen Jahrzehnten. Sie haben den Einfluß der Sonnenbestrahlung erkannt und Sonnenbäder eingerichtet, in denen Männer und Frauen getrennt in Badebekleidung sonnenbaden können. Ich wies bereits im ersten Abschnitt darauf hin, daß selbst die dünnste Bekleidung die günstige Wirkung der Sonnenstrahlen abhält; außerdem sind für jeden frei empfindenden Menschen diese Sonnenbäder hinter hohen Bretterzäunen unerträglich. Doch schon vor dem Kriege mußte man dem gesunden Drang des Volkes nachgeben und gestattete zunächst an der See sowie später auch an Binnenwassern die Familienbäder. So war an Sonntagen des Sommers der Wannsee bei Berlin von Tausenden bevölkert. Jetzt nach dem Kriege bieten wohl die Wasserläufe der Städte zur Sommerszeit das gleiche Bild. Es ist für die Gesundheit eines Volkes ein Segen, wenn es Erholung außerhalb der Stadt und frei von jeder ungesunden Bekleidung sucht. Dort



Phot. G. Riebicke

Rhythmische Gymnastik, Dorotheenbund

bekommt es wieder Sinn für Natur und Gesundheit und wird erkennen, wie entnervt und schwach die Körper bereits sind.

Es ist tief zu bedauern, daß sich wiederum Meinungen und Kräfte zu regen beginnen, die eine Auswirkung dieses gesunden und natürlichen Dranges verhindern wollen. Man ist leider vielfach der Ansicht, daß diese



Phot. C. F. Luther

Bestrebungen mit politisch-revolutionären Ansichten verbunden sind. Aber Nacktsein und Familienbäder haben doch wirklich nichts mit Politik zu tun — ebensowenig wie Turnen, Spiel und Sport. Familienbäder brauchen nicht einmal an ein Wasser gebunden zu sein, denn viel wertvoller als das Wasserbad ist das Luft- und Sonnenbad. Jedoch sollten alle Familienbäder unbedingt und grundsätzlich freibleiben vom Alkohol! Man darf nicht die köstlichste Medizin — Sonne, Luft und Wasser — verderben mit diesem Gift!



Phot. F. Groß, Berlin

Diese Freiheit des Badens in See und Fluß ist bei vielen Völkern des Auslands Sitte. Ich wurde oftmals auf meinen Reisen von der harmlosen Selbstverständlichkeit des Badens der Geschlechter miteinander überrascht. Natürlich ist der Badestrand meist nicht am Brennpunkt einer Verkehrsstätte gelegen, doch erlebte ich in Kiew eine für natürliche Sinne freudige Überraschung. Von dem größten Gartenrestaurant der Stadt, herrlich am Ufer des Dnjepr gelegen, hatte ich einen wundervollen Blick auf das jenseitig tiefliegende Ufer. Drüben war der Strand mit Tausenden völlig nackter Gestalten belebt. Es war für mich, der ich eine besondere Freude an Natürlichkeit habe, ein nachhaltiges Erlebnis, als ich selbst mit den vielfach prachtvollen Gestalten an dem Strandleben teilnehmen konnte. In Rußland war es bereits vor dem Kriege Sitte, gemeinsam nackend zu baden.

Wenn wir, die wir in dieser Hinsicht aus einem Lande mit begrenzter Moralanschauung stammen, mitten in derartig natürliche und freie Verhältnisse hineinversetzt werden, so stürmen ungeahnte Offenbarungen auf uns ein. Es ist eine einfache Tatsache, daß das fröhliche Nackte um uns herum inmitten des strahlenden Sonnenscheins der Natur beglückt und erhebt. Alle Neugierde, alle Begierde, die in unseren Bädern wegen der oftmals raffinierten Badebekleidung mit tausend Teufelchen angreift, ist wie ausgelöscht. Es ist bekannt, daß gerade das Halbverhüllte auf die Sinnlichkeit besonders aufreizend wirkt. Der „moderne" Badeanzug soll „pikant" sein, und von diesem Gesichtspunkt aus kann ihm, solange er nicht durchnäßt ist, eine gefällige Wirkung nicht abgesprochen werden. Im nassen Zustand wirkt er aber sehr herausfordernd, weil alle Körperformen besonders hervorgehoben werden. – Derartig moderne Badebekleidung ist allerdings fast nur in Seebädern anzutreffen, dort, wo neben den gesunden Badefreuden auch der unnatürliche „Flirt" schon bei der Jugend blüht. In einfachen Bädern und im Inland sind die Badenden oft mit unschönen Lappen bekleidet, die meist in weiten Falten um den Körper herumhängen. Selbst den Kindern wird in völlig unverständlicher Moralanschauung eine Badehose angezogen, die oft von der Brust bis zu den Knieen den kleinen Körper bedeckt. Wenig erfreulich sieht dieses Badeleben aus. – Jede Badebekleidung ist sehr ungesund, weil sie dem Körper viel Wärme entzieht, wenn sich der Badende mit nassem Anzug am Strande aufhält. Wie ich schon im ersten Teil erwähnt habe, hält selbst der feinste Stoff die gute Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den Körper ab.



Phot. G. Riebicke

Im Wasserstrahl nach Suréns Sportlehmbad



Phot. H. Surén

In Schriften, die im Anhang verzeichnet sind, ist eingehender, als es hier geschehen konnte, auf den unmoralischen Einfluß der halben Verhüllung des Körpers hingewiesen worden. – Es liegt in uns Menschen eine Sehnsucht nach dem Anblick des anderen Geschlechts, und unzählige wissen aus ihrer Jugend von schwerer seelischer Not zu berichten. Aus dieser Sehnsucht, die zunächst rein und natürlich ist, entsteht oft eine abwegige Phantasie, für die das Halbverhüllte ein gefährlicher Nährboden ist. Das unverhüllte Nackte aber wischt mit lachender Natürlichkeit alle dumme Phantasie aus und schenkt wieder frohe und reine Sinne. – Wie viel Schönheit muß unter alter Moralanschauung verkümmern, weil sie nicht erblickt werden kann. Wie viel gut gewachsene Männer und Frauen würden zum Segen einer Rassenverbesserung allein durch ihr Beispiel beitragen können! Aus den Vergleichen körperlicher Gesundheit, Kraft und Anmut entsteht der Wunsch, in tätiger Freude an der Vervollkommnung des eigenen Körpers zu arbeiten. In diesem Sinne ist die Nacktheit ein gewaltiger Ansporn zur Erlangung gesunder Körperfreude, und die Menschheit muß diese wichtige Grundlage wieder erkennen und



Phot. G. Riebicke

Künstlerische Gymnastik

schätzen lernen. Der junge Mann wird sich dem weiblichen Geschlecht wieder mit mehr Scheu, Ehrfurcht und Ritterlichkeit nähern und gezwungen sein, an seiner eigenen Kraft und Gesundheit zu arbeiten. Er muß seinen Körper in strenge Zucht nehmen, um sich seiner in herber Nacktheit nicht schämen zu brauchen. Die Sehnsucht beider Geschlechter wird sich darauf richten, die ganze Lebensweise auf die Grundlage einer gesunden Körperzucht zu stellen. Das ernste Streben nach reiner, gesunder Lebensführung ist aber unzertrennlich verbunden mit einem tiefen Einfluß auf das Seelenleben, eine Erfahrungstatsache, die leider unsere heutige Erziehung vergessen hat.

So haben sich bereits Zehntausende in Bünden zusammengeschlossen in dem Bestreben, ein gesundes, natürliches Leben zu verwirklichen. In abseits gelegenen Gegenden, an Sonn- und freien Nachmittagen finden sie sich zusammen, um in gemeinsamer, natürlicher Nacktheit einige frohe Sonnenstunden im Wald und am See zu verbringen. Diese Bestrebungen haben einen viel tieferen Sinn, als es äußerlich für den Uneingeweihten den Anschein hat. Das reine Zusammensein im Lichtkleid der Natur öffnet den meisten Herz und Seele und macht sie empfänglich für alles Gute und Schöne. – Allerdings wird nicht jeder Mensch, der durch die Natur wandert oder in froher Nacktgemeinschaft einen Sommertag verbringt, in seiner Entwicklung einen Schritt vorwärts machen. Dies hängt allzusehr von der inneren Veranlagung der Persönlichkeit ab. Doch behaupte ich, daß für sehr viele eine gelegentliche Frohstunde im Lichtkleid der Natur tatsächlich eine Weiterentwicklung bedeutet. Wenn sich in unserer Zeit reife Menschen bewußt zu einer natürlichen Nacktheit bekennen, so steht dies Nacktsein hoch über dem eines Naturvolkes und wird zum Ausdruck eines Kulturgedankens. – Wir dürfen aber das gemeinsame Nacktsein beider Geschlechter niemals als Forderung aufstellen, denn wir müssen Rücksicht nehmen auf die Psyche und die Individualität des Einzelnen. Auch haben viele neben inneren vor allem mit äußeren Hemmnissen zu kämpfen, die eine Verwirklichung von Nacktbestrebungen unmöglich machen. Das gemeinsame Nacktsein soll aber lösend und aufbauend wirken, jeder Zwang würde hier unbedingt Schaden bringen.

Die Ansichten über das gemeinsame Nacktleben gehen weit auseinander. Dies ist sehr verständlich, weil nicht alle Menschen gleich veranlagt sind. Es ist vergeblich, jeden einzelnen von dem Wert des Nacktseins in der Natur oder des Nacktsports überzeugen zu wollen. Leider ist in diesem Buch nicht der Raum, näher auf die drei Grundklassen: körperlich – in-



Aus „Die Freude"

tellektuell — spirituell, in die sich alle Menschen mehr oder weniger einreihen lassen, eingehen zu können. Unter körperlich meine ich aber nicht einen Menschen, der materiell veranlagt ist, denn diese Veranlagung kann ebenso der Intellektuelle haben. Vielmehr ist unter körperlich das Körpergefühl zu verstehen, die Freude an Kraft, Natur und Sonne. Leicht verständlich für die Umwelt ist in heutiger Zeit der intellektuelle Mensch, vereinsamt und unverstanden wird sich dagegen der spirituelle durchkämpfen müssen, der auch nicht so häufig wie der intellektuelle angetroffen wird. Meistens sind alle drei Typen mehr oder weniger ineinander vermischt, der Grundtypus aber doch noch bemerkbar. Am besten scheint mir für die kommende Zeit eine Mischung von körperlich mit intellektuellem oder gar spirituellem Einschlag, denn das Körperliche brauchen wir zum Aufbau einer neuen Kultur. Körperlich-spirituell ist meistens auch der Künstler.

Je unvermischter diese Menschentypen in die Erscheinung treten, destoweniger werden sie sich verstehen. Es ist oftmals ausgeschlossen, einen Mitmenschen von einer guten Sache überzeugen zu können, weil er von seiner Typeneinstellung aus den andern nicht begreifen kann. In diesem Falle sind alle Versuche tatsächlich vergeblich, obwohl auch der andere selbstverständlich ein hochstrebender Mensch sein kann. So kommt es, daß man oftmals unter gleichstehenden Kreisen, ja in der eigenen Familie viel weniger Verständnis findet als bei Menschen, die einem ursprünglich ferngestanden haben. So kommt es auch, daß selbst das Lebensalter in diesen Fragen nicht die ausschlaggebende Rolle spielt, wie man oft annimmt.

Daß wir jetzt in einer Zeit stärkster Gärung stehen, weiß alle Welt. Die Gewohnheitserziehung und Oberflächlichkeit vergangener Zeiten wie auch die ganze materielle Einstellung haben alle Menschen ungefähr auf ein Erziehungsschema gebracht, das die Ausbildung des Intellekts zum Ziele hatte. Wenn jetzt die körperfreudigen Menschen Beachtung fordern, so haben sie sicherlich ein Recht hierzu. Die neue Körperkulturbewegung setzt sich zweifellos aus körperlich-intellektuellen oder körperlich-spirituellen Menschen zusammen. Ich glaube weniger aus rein körperlichen Menschen, weil unter den Anhängern neuer Körperkultur ein seelisch-geistiges Arbeiten ganz auffällig ist. Man strebt allseitig nach Beseelung des Körpers hin. Es werden also Körper und Seele gemeinsam bewertet — man will harmonisch werden. Die Fanatiker werden wir mehr unter den unvermischten Typen zu suchen haben. Ich halte für unsere Aufwärtsentwick-



Aus Ungewitter „Nacktheit und Aufstieg"

lung einen kräftigen Einschlag zum Körperlichen — zu dem Erd- und Sonnenhaften — verbunden mit geistigem Streben, für sehr günstig.

Trotz allen Gegensätzen gibt es aber doch eine gemeinsame Linie, auf der sich alle Menschen finden können. Es kann nicht verlangt werden, daß jeder ein Anhänger der Anschauungen des andern wird, aber man kann von dem einsichtigen Menschen aller drei Typen eine gewisse Toleranz fordern — in bezug auf die allgemeine Lebensführung, auf das Streben, Wirken und Arbeiten des andersgearteten Menschen.

Leider gibt es in jeder Bewegung Fanatiker, die blind auf ein Ziel losstürmen, ohne auf ihre Mitmenschen zu achten. Jeder einsichtige Anhänger einer natürlichen Lebensart wird auf seine Umwelt Rücksicht nehmen, jedoch kann ohne eine gewisse Kampfesfreude kein Fortschritt für neue Erkenntnisse erreicht werden. Es ist wohl verständlich, wenn auf Grund früherer Erziehung Bedenken in moralischer Hinsicht gegen das gemeinsame Nacktsein beider Geschlechter geäußert werden. Wir können nicht erwarten, daß Menschen, in anderen Anschauungen groß geworden,



Aus Ungewitter „Nacktheit und Aufstieg"

ohne weiteres junge Bestrebungen verstehen, die früher unmöglich gewesen wären. Trotzdem aber wird in neuer Zeit von Erwachsenen und Behörden den Nacktbestrebungen viel Verständnis entgegengebracht. Der gewaltige Krieg mit seiner tiefen Not hat die Einsicht für neue Erziehungswege und Lebensanschauungen außerordentlich gefördert und unzählige der Natur wieder in die Arme geführt. Der Ernst der Zeit hat mehr oder weniger in jedem denkenden Menschen das Gefühl für die Notwendigkeit einer Wiedererstarkung und Gesundung in Sonne und Natur geweckt.

Sitte und Moralanschauung sind großen Veränderungen unterworfen und wechseln ihre Begriffe innerhalb der Völker und Zeiten. Sie sind bei den meisten Völkern verschieden und gehen weit auseinander in dem, was berechtigt oder unberechtigt, sittlich oder unsittlich ist. Die Sittengesetze sind meist Überlieferungen einer Zeitepoche unter der Macht eines einzelnen, einer Klasse oder Kaste von Menschen, daher der Kampf neuer Lebensanschauungen und Lebensführung gegen ihr Bestehen. Einige Beispiele werden die Verschiedenheit der Sittenanschauungen zeigen. Die

Türkin verhüllt ihr Gesicht, die Chinesin würde sich ihrer nackten Füße öffentlich schämen, die Araberin zeigt sich unbekümmert nackt, bedeckt aber den Hinterkopf. In Assam verbergen die Frauen nur die Brust, auf den Philippinen soll bei einigen Stämmen nur der Nabel als schamvoll gelten, und in Mittelafrika treffen wir das bunteste Gewirr von Anschauungen, wie ich mich selbst überzeugen konnte. Bei vielen Naturvölkern richtet sich die Scham keineswegs auf die Teile des Körpers, die wir verdecken. Aber wir brauchen gar nicht in die Ferne zu schweifen, denn wir finden im Laufe unserer eigenen Entwicklungsgeschichte die sonderbarsten Ansichten über Scham und Sitte vertreten. Hier sei nur erwähnt, daß man noch vor wenig Jahrhunderten dem nackten Körper ganz allgemein mit großer Natürlichkeit gegenübertrat. Die sexuelle Moral ist meist bei den Völkern am strengsten, die viel nackt leben. Überall hat die Zivilisation die Unbefangenheit und Natürlichkeit vernichtet, denn unsere heutige Scheinmoral ist von einer wahrhaften Sittlichkeit weiter entfernt denn je. Ob die Natur ein Schamgefühl überhaupt kennt, ist schwer festzustellen. Es ist vielmehr anzunehmen, daß erst im Laufe der Zeit diese Nacktscham durch Gedanken und Handlungen entstanden ist, die dem natürlichen Sittlichkeitsempfinden widersprechen. Das Kind weiß in seiner kindlichen Unbefangenheit nichts von körperlichem Schamgefühl, es lernt es erst durch die Erziehung und die übernommenen althergebrachten Ansichten seiner Umgebung kennen. Für das Kind ist Nacktheit eine Selbstverständlichkeit; hier muß also die Nackterziehung einsetzen. —

Wir Menschen sind individuell so verschieden, daß sich kaum eine Grenze ziehen läßt zwischen dem, was anerzogen oder Natur ist. Wir können nur danach streben, aus tiefstem Herzen wahrhaft zu leben. Würde also jemand gegen sein inneres Gefühl nackt baden, so würde er unnatürlich, ja unehrlich handeln, denn Nacktsein muß dem innersten Wesen des Menschen entsprechen. Aber ebenso unnatürlich ist es, mit einer Bekleidung baden zu müssen, wenn man sie innerlich verabscheut, als ob man etwas Unreines zu verstecken hätte. — Nacktheit ist ein wertvolles Erziehungsmittel, und wenn unter zehn im Naturkleide wirklich einer ist, der das Nackte noch nicht mit reinem Gefühl betrachten kann, so wird ihn die Reinheit der andern dazu erziehen. Natürlich kann die Gewöhnung nur von Stufe zu Stufe vor sich gehen. Aber wie sehr die Gewöhnung an den Anblick nackter Körper die krankhaft gesteigerte Sinnlichkeit heutiger Zeit mildert, habe ich selbst in den langen Jahren meiner Tätigkeit in West- und Zentralafrika gesehen. Mir wurde versichert, daß jeder Neuling



Aus „Die Freude" Phot. M. Nielsen



Phot. K. Sturm

zunächst die Augen nicht vom nackten, jungen Negerweib lassen kann, sich aber schon nach kürzester Zeit so gewöhnt, daß er die Nacktheit nicht nur als natürlich, sondern als außerordentlich beruhigend empfindet. Auch die Körper älterer Negerfrauen reihten sich als Selbstverständlichkeit in das Naturbild ein. Durch die Gewöhnung an das Nackte wird das sinnliche Begehren in seine natürlichen Grenzen gewiesen.

Die einfache, herbe Nacktheit inmitten der Natur reißt in Herz und Gemüt Riegel auf und öffnet die Sinne für reines Menschentum. Erhebend ist der Eindruck einer Statue von Künstlerhand, wie viel mehr aber ergreift uns der nackte Körper in seiner natürlichen Bewegung. Und sonderbar, wie die Natur die körperlichen Mängel, welche die meisten aufweisen, gütig verwischt. Es sind tausenderlei Dinge, die den Eindruck des nackten Menschen bestimmen. Jeder weiß, wie allein freie Bewegung den Körper adelt, und alle Fehler durch die Natürlichkeit zurücktreten, die so beredt aus der Nacktheit spricht. Darum wirkt auch im Nacktleben alles Unnatürliche und Gemachte auffallend abstoßend, Koketterie und „Flirt" sind im Lichtkleid der Natur unmöglich. Darum — Nacktheit erzieht zur Reinheit.

Es ist zu verwundern, daß die Menschen nicht längst zu der Einsicht gekommen sind, gesundes Nacktsein auf Beruf und tägliches Leben zu übertragen. Ich erwähnte schon im ersten Teil, daß wir die kleinen Kinder im Sommer nackend laufen lassen sollten. Ebenso könnten die Schüler den Schulunterricht nackend erhalten, wenn auch zunächst die Badehose vielleicht nötig wäre. In der Schule wird die Kleidung abgelegt, zum

Heimweg wieder angezogen, und obendrein werden große Ersparnisse durch Schonung der Kleider gemacht. Auch muß das Tragen von Sandalen unbedingt allgemein Sitte werden.

Wir müssen den nackten Fuß wieder kultivieren! Wenn die Menschen wüßten, welche urwüchsige Freude es bereitet, mit nackten Füßen durch Gras zu gehen, und wie stärkend das Wandern durch sonnenheißen Sand ist. Fast alle Menschen leiden heutzutage unter kranken und schwachen Füßen. Der Fuß aber ist die Wurzel des Menschen und verdient die höchste Beachtung. Das Barfußgehen macht den Fuß stark, arbeitstüchtig und den ganzen Körper widerstandsfähig. Barfuß über die Erde zu gehen ist! Fast alle Menschen leiden heutzutage unter kranken und schwachen Körper einströmen, wenn man ihnen den Weg durch den nackten Fuß öffnet. Am größten ist die Kraft taufrischen Grases im Frühling. Besonders zur Zeit des aktiven Sonnenlichts hat der Tau durch seinen radioaktiven Gehalt starke Wirkung. Wir sollten nur den Mut aufbringen, mit alten Gewohnheiten und Ansichten zu brechen. Ich behaupte, daß der saubere, gepflegte Fuß in offener Sandale viel schöner wirkt als der im teuersten Strumpf und Schuh.

Einen noch gar nicht vorauszusehenden Segen könnten sich industrielle Unternehmen erwerben, würden sie in dieser Hinsicht aufklärend und belehrend wirken. Es gibt viele Werke, abseits des Verkehrs gelegen, in denen die Arbeiterschaft sehr wohl mit nacktem Körper arbeiten könnte, anstatt in einem oft übel verschmutzten Arbeitsanzug. Wird der bald lichtgewohnte und gebräunte Körper noch so schmutzig — wohlan, so wird er hernach wieder rein aus dem Wasser erstehen. Wille und Kraft der Arbeiterschaft sollten sich nicht nur im politischen Kampfe zersplittern, sondern sich vor allem auf die einfachen Fragen der Gesundheit und Abhärtung richten. So würde vielen Berufen eine frohe, angenehme Seite geschenkt, und manche schwere Arbeit durch die Freude am eigenen in Licht und Luft gestählten Körper leichter überwunden werden. Ein kleines Bild dieses Buches zeigt, wie man bei Erdarbeiten Kraft und Freuden der Sonne auf sich einwirken lassen kann. Wie oft hängen im Leben große Erfolge von Kleinigkeiten ab! Durch das einfache Abwerfen der Kleidung wird uns Freude an der Arbeit, Gesundheit — Freude am Dasein werden. Würde allseitig für diese natürliche Art von Freuden und Abhärtung Propaganda gemacht, so könnten mit der Zeit auch die weniger abseits gelegenen Erwerbszweige und Industrieanlagen ihren Arbeitern diese Wohltat schenken.



Phot. K. Sturm

Frohe Arbeit im rechten Kleid

Man kann es nicht begreifen, daß auch auf dem Lande kaum Sinn für eine gesunde und natürliche Lebensweise herrscht. Es ist noch viel zu wenig bekannt, daß die Tuberkulose auf dem Lande sehr verbreitet ist. Im Kampf aber gegen die Tuberkulose ist schlechthin jedes Mittel recht; starben doch 1922 in Deutschland allein 100 000 Menschen an dieser Krankheit. Wie schon im ersten Teil festgestellt wurde, ist die Sonne der größte Vernichter des Tuberkelbazillus, und ihre Bestrahlung das beste Heilmittel. In meiner „Deutschen Gymnastik" habe ich diese Zusammenhänge eingehender behandelt. Früher sah man in der Landbevölkerung die Hoffnung für die Volkskraft, und es erscheint fast paradox, daß auf dem Lande die Tuberkulose verbreiteter als in der Stadt ist. In den dumpfen licht- und luftarmen Bauernhäusern geht das Land an Sonnen- und Lichthunger langsam zugrunde. Warum arbeitet der Landmann nicht nackend in Feld und Flur, und warum spielen seine Kinder nicht nackend in Sonne und Wind! Was kümmert ihn der Fremde auf der Landstraße, was die Reisenden im vorüberfahrenden Zuge! — Von einem Gutsbesitzer ist mir bekannt, daß er zur warmen Zeit seine Arbeiten in Feld und Flur nackend ausführt. Wenn er von seiner Besitzung weitere Ausritte zur Inspektion unternimmt, ist er nur mit kleiner Leinenhose und Gürtel für Uhr und Taschenbedarf bekleidet. Nach kurzer Zeit hatte sich seine Umgebung mit diesem „Sonderling" abgefunden. Der Mann wird durch seine mutvolle Handlung ein leuchtendes Vorbild für unsere Zeit. Möchten es ihm viele

gleichtun und so für die Erstarkung und Gesundung des Landes einsichtsvoll wirken.

Unsere ernste Zeit fordert gebieterisch außerordentliche Maßnahmen. Derartige Maßnahmen werden auf anderen Gebieten für selbstverständlich gehalten, und wir beugen uns vor der Notwendigkeit vieler harter Gesetze. Wo aber ist der Mann, der die gesunde Grundlage der Zukunft eines Volkes erkennt und energisch danach handelt? Seitdem der Griffel der Weltgeschichte einsetzt, haben im Werden und Vergehen der Staaten und Völker zwei Eigenschaften den Ausschlag gegeben – gesunde Kraft und Charakter. Ein Führer, Leiter und Bahnbrecher fehlt dem Volke für die notwendigste Voraussetzung seiner Zukunft. – Die Schulzeit muß eine Kürzung erfahren, damit die frei gewordenen Stunden zur gymnastischen Stählung angewandt werden können. Wir müssen künftig in erster Linie danach trachten, der Jugend Kraft und Gesundheit wiederzugeben. Es ist besser, es werden weniger Intellektuelle herangebildet, als daß die Volkskraft untergeht. Obendrein ist die Überfüllung wie auch die Mittelmäßigkeit in den intellektuellen Berufen groß, sodaß ein Abbau nur zum Segen des Volkes werden kann. Es ist ein Unding, von der heute so geschwächten und vielfach unterernährten Jugend dieselbe Schulleistung zu verlangen, wie von der gesünderen früherer Zeit. Das alles muß erkannt, und die Folgerung gezogen werden. Mögen die entsprechenden Gesetze auch nur für eine gewisse Dauer, vielleicht für 10 Jahre gelten: gefordert werden müssen sie doch! Wir müssen wieder zu gesunder Kraft kommen und in diesem Streben mit allen Mitteln die besten Wege wählen. Es kann kein Zweifel sein, daß diese Wege zu Natur und Sonne hinführen. Die Erziehung muß anders werden als die alte Überlieferung und sich den ernsten Forderungen der Zeit anpassen. Wer sich einen jungen Geist bewahrt hat, wird es verstehen und daran mitarbeiten.

Ein großer Teil unserer Jugend hat instinktiv die rückständige Art der Erziehung erkannt und drängt mit aller Energie auf neue Wege hin. In diesem machtvollen Drang kommt sie selbstverständlich vielfach in offenen Gegensatz zu dem Althergebrachten und wird daher von vielen Erwachsenen völlig mißverstanden. So schloß sich die Jugend im gerechten Kampf gegen Unmoral und Materialismus zusammen und gelobte, glühend vor Idealismus im Geiste eines Arndt und Fichte, nach eigener Bestimmung und Verantwortung mit innerer Wahrhaftigkeit das Leben gestalten zu wollen. Ein bereits seit Jahren an vielen Orten praktisch tätiger Idealismus loderte zu einer gewaltigen, gemeinsamen Flamme empor, sich aus dem



Phot. Fr. Eggler, Bludenz

sonnenlosen Kerker einer überlebten Erziehung befreiend, um ernst und doch jauchzend zur lebenswarmen Sonne hinzuschreiten. – So wandert die Jugend hinaus und ringt inbrünstig nach einem neuen Glauben. Am Erleben der Natur schult sich der Blick nicht nur für Wahrhaftigkeit und Echtheit, sondern auch für alles gesunde Leben, das sich auf die gehorsame Einordnung in ewige Lebensgesetze gründet. Es wuchs und verbreitete sich der Wandervogel und aus dieser Bewegung wuchsen viele andere Bünde und Bestrebungen. Aber wie bei jeder neuen Lebensform haben sich leider auch hier Auswüchse gebildet. Es gibt unzählige sogenannte wilde Wandervogelgruppen – ein Schrecken für Stadt und Land – die in gar keiner Beziehung zum wirklichen Wandervogel mit seinen reinen Idealen stehen. – Die wenigsten werden den wahren Wert der Jugendbestrebung begreifen, sie sehen nicht den tiefen Kern, sondern nur das äußerlich Neue – und sind fertig mit ihrem Urteil. Darum brennt oft bittere Verzweiflung in junger Seele, wenn sie in Elternhaus und Schule nicht das ersehnte Verständnis und Vorbild findet. Doch ein zähes Ringen nach Wahrheit und Natürlichkeit erfüllt diese Jugend, sie läßt sich nicht mehr durch Rang, Würde und Ermahnungen täuschen, wenn sie nicht von einem kernhaften Vorbild ausgehen. Daß die Jugendbewegung in ihren Bünden sehr stark zersplittert ist, liegt in der Unerfahrenheit der Jugend begründet. Natürlich ist die Zersplitterung zu bedauern, weil der Bewegung hierdurch die Stoßkraft fehlt. Die Bewegung an sich ist nicht tot – sie arbeitet – sie sucht – sie strebt und forscht.

Die Jugend sollte ihre Kräfte viel mehr erkennen. Ihre Kraft liegt keinesfalls auf politischen Gebieten, denn Jugend und Politik sind ähnliche Gegensätze wie Leibesübungen und Alkohol. Ich sehe das Ziel der Jugend im siegreichen Kampf gegen Schundliteratur, Wirtshausleben, gegen allen Schmutz in Wort und Bild und gegen die ungeheuer verderblichen Rauch- und Rauschgifte. Das Ziel der Jugend liegt auch darin, wirklich frei und jung zu sein – also nicht die Erwachsenen in Kleidung und oft so unnatürlichem Benehmen nachahmen zu wollen. Die Jugend muß als höchstes Ziel den olympischen, gymnastischen Gedanken zu verwirklichen suchen – also Gymnastik, Leibesübungen und Körperkultur! In diesen Aufgaben vermag sich die ganze Jugend zu einigen. Alle anderen Bestrebungen bleiben hinter diesen großen Zielen zurück – ja, spielen oftmals eine nebensächliche Rolle. Es erscheint unnatürlich, wenn junge, noch unerfahrene Menschen ernstlich in Schrift und Wort über hohe und höchste Probleme ein endgültiges Urteil abgeben wollen. Ihr ganzes Leben



Phot. G. Riebicke

Schulung Surén



Frühere Schule Hellerau

muß dahin streben, dereinst in die Reihen wirklich heldischer Menschen eintreten zu können. Der heldische Mensch wurzelt aber in Kraft, Moral und Charakter. Diese erwachsen aus dem olympischen Geist. So werden dann späterhin die Reiferen und Älteren, ihren Vorsätzen unwandelbar getreu, hineinwachsen in ein aufrechtes Mannestum, das Selbstlosigkeit, Kraft, Zucht, Heimatsinn und Mut fordert – Treue und Ehrgefühl.

Frei und selbstbewußt wandert der Wandervogel durch Berge und Felder, im Sturmwetter und Sonnenschein. Die selbstgewählten Führer sind wahr und echt, rein ihre Fröhlichkeit, aufrichtig ihr Blick. Diese Jugend liebt die Natur wie ihren besten Freund, in ihr schließt sie sich zur Freundschaft zusammen, fest erprobt in tausend Fällen großer und kleiner Not.

Viele Gruppen der Jugendbewegung haben auch den erhebenden Einfluß von Sonne, Licht und Luft auf den nackten Körper längst erkannt, und an ihrer Lagerstätte entwickelt sich urgesundes, natürliches Leben in ungebundener Nacktheit. Noch wird Zaghaftigkeit und Scheu nicht von allen überwunden, denn der Entschluß zur völligen Entkleidung bedeutet für viele eine Tat, die das Herz höher schlagen läßt. Doch wird auch diesen allmählich die Erfahrung werden, daß man sich in Licht und Sonne erst dann wahrhaft als Mensch fühlt, wenn man nackt ist, innig verbunden mit unserer Mutter Erde. In groben Naturen werden die Einflüsse weniger eindringlich zur Seele sprechen; Wirkungen werden sich mehr in Richtung von physischer Kraft und Abhärtung ergeben. Aber stets wird ein Leben in Sonne und Natur in irgendeiner Hinsicht unschätzbare Vorteile bringen. Die allgütige Sonne gibt Befreiung und Kraft, kindliche



Frühere Schule Hellerau

Fröhlichkeit und Reinheit draußen in Wald und Heide, auf Berg und am See. –

Der Drang nach Sonne schlummert in den meisten Menschen und bedarf nur eines Anstoßes, um falsche Fesseln zu sprengen. Schon vor Jahren sind diese Gedanken bereits von vielen in die Tat umgesetzt worden. Ein Vorkämpfer dieser Bewegung ist Richard Ungewitter, dessen grundlegende Schriften bahnbrechend gewirkt haben. Er begründete vor Jahrzehnten die ersten Bünde, die in dem gemeinsamen Nacktbaden und gelegentlichen Nacktleben beider Geschlechter ein wesentliches Mittel zu Gesundheit und Moral erblickten. Jetzt gibt es viele solcher Bünde, die sich zu einer Arbeitsgemeinschaft der Bünde Deutscher Lichtkämpfer zusammengeschlossen haben. Sie sind als eingetragene Vereine vom Gesetz anerkannt, da man den edlen Zielen dieser Bestrebungen die gesetzliche Einwilligung nicht versagen konnte. Schon heute wären behördliche Verordnungen nötig und dringend notwendig, den verschiedenen Vereinen, Wandergruppen und vor allen den Schulen Nacktwanderungen in bestimmten Gegenden freizugeben. Es ist dies eine von den Forderungen, die für die Gesundung ebenso rücksichtslos durchgeführt werden sollte wie manches schwerwiegende Gesetz auf sozialem und wirtschaftlichem Gebiet.

Aus dem herrlichen Licht- und Luftbad an einem der schönen märkischen Seen um Berlin kehren Hunderte der Berliner Bünde an den Sonntagabenden neu gestärkt an Körper und Seele in die Wochenfron zurück. Viele Nacktbadeplätze liegen ideal schön, abseits vom allgemeinen Verkehr und doch auch in der Nähe von Dörfern. Zwischen diesen und den Lichtfreunden hat sich im Laufe der Jahre ein sehr gutes Verhältnis ergeben, so daß sie sich in Badehose oder leichtester Badebekleidung vorübergehend im Dorf zeigen können. Es ist dies ein Beweis, daß die Nacktbestrebungen auch im praktischen Leben auf Verständnis rechnen dürfen. Ebenso schön und erhebend, wie ich dies in den letzten Jahren bei Berlin erlebte, wissen viele aus anderen Städten gleiches zu berichten.

Die Lichtfreunde bergen im Herzen manch' tiefes Erlebnis in Natur und Sonne. Wohl jeder fand dort draußen Weihestunden, wie sie keine Schulstube und kaum ein Elternhaus zu geben vermag. Meist wirkt auf den Neuling das Leben und Treiben der Licht- und Sonnenfreunde wie eine Offenbarung. Da tummeln sich die nackten Gestalten ungezwungen in freier Natur. Unter fröhlichem Lachen wird am Waldesrand Völkerball gespielt, und beide Parteien suchen mit Geschick und Behendigkeit sich gegenseitig mit dem Ball abzuwerfen. Mit unschuldiger Fröhlichkeit prallen sie oft gegeneinander und fliegen in den warmen Sand. Schön sind die braunen Gestalten anzuschauen und wundervoll die Gegensätze des Jünglings zum Mädchen. Aug' und Sinn sind hingerissen von der Kraft und Schönheit in der mannigfaltigen Bewegung des schnellen Spiels. Dann wird nach Fiedel und Laute ein alter Reigen getanzt, und aus den hellen, frohen Augen der Nackten strahlt so recht die reine Freude einer besseren Lebensmoral. Unbeschreiblich schön sind die naturbraunen Körper



Phot. G. Riebicke

Tanzbühne von Laban, Berliner Bewegungschor

der Kinder anzuschauen, die in ausgelassener Fröhlichkeit umhertollen und die beigegebenen Bilder in ihrer Lebenswärme tausendfach übertreffen. Wessen Herz schlägt nicht höher bei den reizenden Bildern der Kinder oder gar beim Betrachten der wundervollen Körper der Erwachsenen! Was geht für ein unermeßlicher Schatz eindrucksvoller Schönheit durch die ängstliche Verhüllung unserer Körper verloren — einer Schönheit, die unbewußt aber zwingend unser Sinnen und Trachten auch für das Alltagsleben reinigt.



Surén Gymnastik mit eiserner Kugel — Phot. G. Riebicke

Unvergeßliche Stunden werden dem geschenkt, der unter blauem Himmelszelt seinen Körper durch Gymnastik und Sport stählen oder einen Reigen und Volkstanz nackter Körper erleben darf. Wie eindrucksvoll vermag der männliche Körper zu hohen Idealen zu begeistern, wenn er sich edel gebildet in die freie Natur einfügt. Das Spiel der Muskeln unter braun glänzender Haut, die herrliche kraftvolle Gestaltung des Leibes bieten einen Anblick wahrhaften Adels, erhöht durch den freien, kühnen Blick des Auges. So wird der Mensch eine Krone der Schöpfung, leuchtend und wegweisend für seine strebenden Brüder — gleich ob im „Spiel der Kräfte" oder in „ruhender Kraft". Diese wetterbraunen Gestalten „Alt-Hellas" gleichend, stehen im wundersamen Gegensatz zu den weichen Formen der weiblichen Körper. In lichter Natur aber erwachen wieder alte Sagen nackter Helden. Unvergeßlich sind solche Eindrücke!

So erlebten wir es an ungezählten Tagen in winterlichen Bergen, am See, im Schilf und allerorten, wo nur die Sonne scheinen mag.

Phot. G. Riebicke



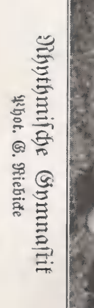
Phot. Selma Genthe

Tiefe Rückbeuge. Schule Dora Menzler, Leipzig

Braun und glatt die Haut, die Körper wohl gebildet, schritten wir in lachenden „Wasserfreuden" durch den sonnenwarmen See. Wir wanderten und stürmten durchs Land – nackt. Ein Jauchzen ging durch die Schar, wenn beim „Geländelauf" der Wald sie aufnahm, die Zweige die nackten Körper streiften, ja manchmal schmerzhaft schlugen. Es kostete oft die ganze Überwindung, solchen Lauf in Ehren durchzuhalten. Mit rücksichtsloser Kraft ging es durch Sumpf und Wasserläufe, durch Lehm und Schmutz, sodaß lauter Jubel kein Ende nahm – Jubel, über die fühlbare Gemeinschaft mit der uns so fremd gewordenen Mutter Erde. Oft liefen wir auch nackt im Regen und Sturmgebraus. Schöner noch wird das Gefühl gesunden Urmenschentums, hat man den Willen und die Kraft gefunden, seine Nacktheit Sturm und Wetter auszusetzen. Ein unsagbares Wohlgefühl und eine ungeahnte Lebenslust durchströmen den Körper in Sturmwind und Regen. Alle meine nackterprobten und trainierten Gesellen überkam eine tiefe Sehnsucht nach einem Leben vergangener Germanenzeit. Was galt ihnen noch Alkohol und Zigarette diesen schönen Erlebnissen gegenüber, die ich ihnen gab mit dem Zaubermittel – Nacktheit. Alle hatten sie Freude an Sport und Geländelauf schon gekannt, doch nicht das tiefe Erleben, das Erstaunen vor sich selbst und den Entschluß guter Vorsätze. Da störte vordem das Hemd, der Schuh, die Hose, sie richteten eine Wand auf zwischen Mensch und Mensch und schlossen die feinsten, tiefsten Einflüsse der Natur aus.

Ich habe viel über diese Frage nachgedacht und kann diese Wirkung









Rhythmische Gymnastik
Phot. G. Riebicke

nur auf das Gefühl zurückführen, daß völlige Nacktheit uns erst wahrhaft mit der Natur verbindet. Das wurde mir auch von Menschen bestätigt, die dieses Naturempfinden nie vorher gekannt, ja bestritten hatten. Aus diesem Gefühl aber wachsen tiefe Freude und Begeisterung – die besten Führer zu kraftvollem Tun. Ich habe stets den Grundsatz vertreten, daß Stimmung und Freude die Haupterfordernisse für die Erziehung und den Aufschwung eines Menschen bedeuten. Der nackte Mensch wird in der Natur empfänglich für alle edlen und guten Einflüsse, er steht unter einem mächtigen Zwang, er kann nicht anders – er muß.

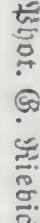


Aus Luther „Paddelsport und Flußwandern"

Dieser reine, natürliche Drang zu Natur und Sonne und die ganz selbstverständliche Folge, nackt zu sein, erzeugen in Herz und Seele einen Hochschwung, wie ihn die Kunst zu geben vermag. Die Kunst reißt die Seele zu ungeahnten Höhen empor, doch hier – nackt in der Natur – findet die Begeisterung sofort tausend Möglichkeiten der Betätigung. – Alle Licht- und Sonnenfreunde, ob alt oder jung, haben die heilige Pflicht, den Vorbildern in diesem Buche nachzustreben, um so schön zu werden wie irgend möglich. Das Streben nach dieser Vollendung muß überall sichtbar zum Ausdruck kommen. Man irrt, wenn man glaubt, allein durch Nacktsein und Wandern, durch Spiel und Reigen, zu Kraft und Schönheit gelangen zu können. Zweifellos reißt die Natur um uns und in uns



Rhythmische Gymnastik

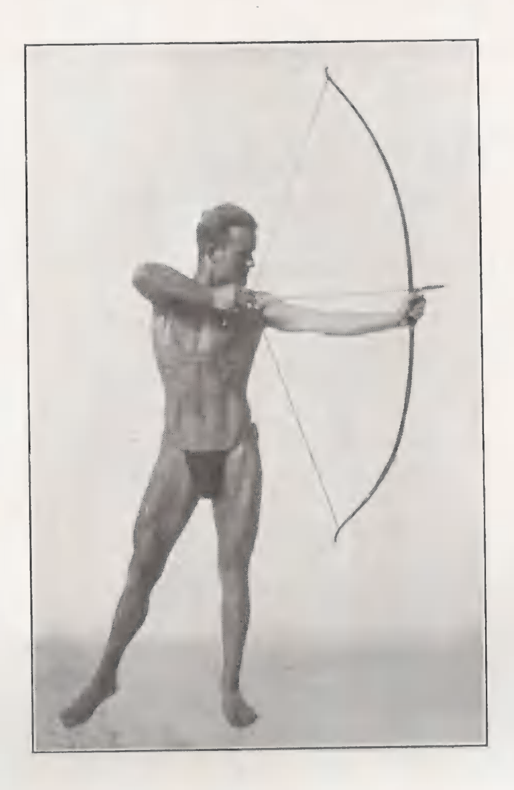


Phot. G. Riebicke

Tore zu reinerem Fühlen und Denken auf, doch höher und herrlicher wird die Freude sein, wenn sie sich mit dem Gefühl harmonischer Kraft verbindet. Wer hätte nicht den Drang, für alle Vorbild und Freude zu werden durch eigene Kraft und Schönheit!

Es ist ein Irrtum, wenn der Jüngling einzig und allein im Rhythmus und in rhythmischer Gymnastik das Heil seines Körpers zu finden hofft. Von der Kraft und den Gesetzen, sie zu erlangen, weiß er nichts. Durch Pflege der rhythmischen Gymnastik allein wird niemand, der einen schwachen Körper hat, zu Kraft und Mannesschönheit kommen. Mißachte nicht die gymnastischen Übungen der Kraft! Allerdings ist es leichter, sich rhythmischer Schulung hinzugeben, als den Körper hinaufzuführen zur Kraft. Dieser Weg erfordert die ganze Persönlichkeit und große Energie, von der viele leider nichts wissen wollen. Aber Augen auf – wach die Herzen und Sinne: Ein männlicher Körper ist und bleibt häßlich selbst im Schwunge des Rhythmus, wenn er nicht stark und schön ist. Drum auf zur frohen Arbeit – erkenne den Weg zur Kraft – werde ein sonniger, schlanker Athlet – – – Sei Gymnast!





Die Quelle des Wollens liegt nicht im Wissen. Vor vielem Lernen und Wissen vergessen wir das Wollen! Die Tat nur erzieht den Willen. Die Tat von heute ist der Wille von morgen! Und Wille und Energie meistern jedes Leben! Gepaart mit Vernunft erstreben sie kraftvolle Schönheit! Nicht nur Ebenmäßigkeit des Gesichts, sondern Kraft und Gesundheit sind Schönheit. Wahrhafte Schönheit ist selten angeboren, heutzutage muß Schönheit persönlich erworben werden. Nur ständige Arbeit am Körper erzielt Schönheit. Darum Ehrfurcht vor dieser Schönheit!

(Aus „Surén-Gymnastik")



Phot. K. Sturm

Verfasser in seiner „Atemgymnastik im Bild“

Nacktheit und Gymnastik

Heiß strahlt die Sonne vom blauen, wolkenlosen Himmel. – Ein froher Sonnentag leuchtet über der freudig erregten Menge, die in unabsehbaren Reihen rings das weite Marmorstadion füllt. Von allen Staaten Griechenlands sind die bedeutendsten Männer herbeigeeilt, die olympischen Spiele – den hohen nationalen Festtag – zu feiern. – Die olympischen Spiele waren der Sammelpunkt der führenden Männer auf allen Gebieten: Heerführer, Gelehrte, Politiker, Redner, Philosophen und berühmte Künstler trafen hier von weither nach oft beschwerlicher Reise zusammen. Dies heilige Fest hatte seinen Ursprung schon in grauer Vorzeit. Herakles, der Nationalheros, soll diese Wettkämpfe begründet haben, und man weiß, daß sie 1104 v. Chr. durch Oxylos, dem Herrscher von Elis, in neuer Form erstanden. Seitdem fanden alle 4 Jahre die großen Spiele statt – Aufstieg und Macht der griechischen Völker bestimmend. Von den ersten 328 Jahren der neubegründeten Olympiaden hat man leider keine Kunde, da die Forschungen nur bis zum Jahre 776 reichen. Das Fest dieses Jahres wird daher als erstes bezeichnet. Von 776 ab ist jede der 293 Olympiaden bekannt, von denen die 60. bis 90. wohl die glänzendsten gewesen sind.

Am vierten der fünf Kampftage der 8. Olympiade herrscht im Tale des Alpheios zu Olympia, in dem das herrliche Stadion gebettet liegt, eine brütende Hitze. Noch immer strömen die Griechen herzu. Schön fallen die weiten, losen Gewänder von den Schultern herab, die Körper nur teilweise bedeckend. Die nackten Arme, von der Sonne gebräunt, sind wohl geformt, selbst bei jenen Gelehrten dort, die inmitten der Menge im ernsten Gespräch dem Stadion zuwandern. Ein frohheiteres Bild gibt die Jugend in ihren prächtigen, meist nackten, sonnenbraunen Körpern. Eifrig werden die kommenden Kämpfe besprochen. Da ist kein Mann und keine Frau, die nicht ein Urteil über alle Kämpfer und Kämpfe des heutigen Tages abzugeben vermöchten. Inbrünstig hoffen die Angehörigen der vielen verschiedenen Staaten, daß der Kämpfer ihres Landes siegen und somit höchsten Ruhm erringen möge. Es wird nicht nur die gestählte physische

Kraft der Wettkämpfer verglichen, sondern noch viel mehr werden die moralischen Eigenschaften und Charaktere gegeneinander abgewogen.

So füllt sich das weite Stadion bis auf die entferntesten Plätze, und freudige Erwartung lagert über der Menge. Es gilt nicht nur dem be-



Phot. Dr. Bode

Schule für Ausdrucksgymnastik, Dr. R. Bode, München

rühmten, altehrwürdigen Kampfe beizuwohnen, sondern tief innerlich empfundene Kunst zu genießen. Dank der allgemeinen Volksanschauung weiß selbst der Ärmste die edle Schönheit des im bewußten Willenskampf gestählten Körpers zu schätzen. Von Jugend auf wurde jeder, der nicht ganz abseits wohnte, im Gymnasion und in der Paläſtra erzogen, in denen



Phot. P. Isenfels

Surén-Gymnastik mit eiserner Kugel



Phot. P. Isenfels

Aus „Surén-Gymnastik mit Scheibenhantel"

ihm Kraft, Gesundheit und edle Tugenden vorgelebt wurden. Dort lernte er den wahren Rhythmus des Körpers erkennen, der Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer verbürgt, verbunden mit der reinen Harmonie des Geistes, die der physischen Kraft allein die rechten Wege zu weisen vermag. So konnten Künstler die herrlichsten Werke schaffen, Sinnbilder höchster Kultur, Tempel edelster Schönheit – ein Ansporn dem ganzen Volke! Heute treten diese Vorbilder erhabener Kunstschöpfungen in die Kampfbahn – nackend – um die Hüften einen Lendenschurz. Die wunderbaren



Phot. G. Riebicke

Freiluft-Training nach Surén

Körper von Fleisch und Blut können so bei zähem Ringen um das Siegesreis bewundert und genossen werden.

Die Schlußkämpfe des Fünfkampfes halten die Menge in Spannung. Die Läufe, Würfe und vor allem der Ringkampf bereiten erhebende



Phot. G. Riebicke

Ringkampfübungen in Sonne und Luft



Phot. G. Riebicke

Ideale Sonnenkörper



Phot. G. Riebicke

Freude. Von berühmter Künstlerhand werden die Sieger für Jahrtausende in Marmor festgehalten und von Staat und Stadt mit hohen Ehren ausgezeichnet. Man wußte im edlen Griechenland damaliger Zeit, wie sehr wahre Körperkultur mit der Blüte eines Volkes auf Gedeih und Verderb verknüpft war. Die größten Weisen und Staatsmänner haben diese Erkenntnis dem Volke als feste Lebensanschauung gegeben, die jahrhundertelang Griechenland auf einer Höhe hielt, wie sie später von keinem andern Volk in dieser Vollendung und Dauer erreicht wurde.

Nun sind die Kämpfe im vollen Gang. Mit tiefer Zukunftshoffnung ist die Menge den Knabenkämpfen gefolgt. Anschließend schreiten die Jünglinge in ihrer strahlenden Jungkraft in die Kampfbahn. Selbst aus der Glut der Junisonne scheinen sie noch Kraft zu saugen. Bis zum 20. Jahre durfte der Jüngling nicht alle Kämpfe der erwachsenen Männer bestreiten, seiner Altersklasse war der Dolichos – der Langstreckenlauf – auf den olympischen Spielen verboten. In den vier Orten, in denen die heiligen kranzspendenden Wettkämpfe stattfanden, waren die Gesetze verschieden. Neben den vielen lokalen Wettkämpfen hatten die

pythischen, nemeischen und isthmischen Wettkämpfe das größte Ansehen, doch denen in Olympia galt der höchste Ruhm. Wer sich auf jedem dieser Kampfspiele einen Sieg errang, wurde Periodonike und erwarb sich höchste Ehre und besondere Auszeichnung.

Doch nun steht nach den Jünglingskämpfen das Pentathlon — der Fünfkampf — bevor, und die wunderbaren nackten Gestalten der Männer sammeln sich zum entscheidenden Lauf. Unter ihnen ist manch einer mit der hohen Ehrenbezeichnung „Kalos" — der Schöne. Die Erwartung der Zuschauermenge ist aufs höchste gespannt. Gellende Zurufe fliegen zur Kampfbahn hinab, als die Läufer den Kampf beginnen — vorweg Orsippos aus Megara. Hart bedrängt greifen seine nackten Füße weit aus im weichen Sand, und wundervoll ist der Anblick seines braunen, athletischen Körpers. Wild jauchzen seine Landsleute vom hohen Rund der Sitze. Doch jetzt, als ihm der Sieg fast entrissen zu werden droht, reißt er mit jäher Eingebung den Lendenschurz vom Körper, und befreit — nackend — fliegt er als erster durchs Ziel. Unendlich ist der Jubel der ganzen Menge. Seit langem war der Wunsch allgemein, vollkommen nackt bei den Spielen zu kämpfen, ebenso frei wie beim Training in den Gymnasien. Aber wie werden die Helladoniken — die Kampfrichter — entscheiden, genossen sie doch als die Vertreter des höchsten Richters, des olympischen Zeus, das größte Ansehen. Zum Jubel ganz Griechenlands wurde beschlossen, daß hinfort die Kämpfer in Olympia ganz nackt ohne Lendenschurz*) vor das Volk zu treten hätten.

Nacktheit und Gymnastik waren bereits seit Jahrhunderten die Ursachen der Kraft und Gesundheit des griechischen Volkes. Nackt übte das Volk täglich auf dem Sportplatz — dem Gymnasion bzw. der Palästra — Jünglinge, Männer und auch die Mädchen, doch waren letztere nicht immer beim Training der Männer zugegen. An besonderen Tagen vereinigten rhythmische und sakrale Tänze beide Geschlechter. Es muß eine

* Nach neuester Forschung weist der in der Turn- und Sportwelt weitbekannte Pr f. Dr. Hueppe, Dresden, darauf hin, daß Orsippos den Lendenschurz verloren haben muß. Dies gab aber die Veranlassung, daß Arkanthos in dem folgenden Lauf den Schurz vorher ablegte. — Übrigens habe ich das Marmorstadion in die Zeit der achten olympischen Spiele vorverlegt; zu damaliger Zeit war das Stadion in dieser Weise noch nicht gebaut. Es sei auch darauf hingewiesen, daß man heutzutage bereits amtlich von den Kämpfen selbst als „Olympiade" spricht, während eigentlich dem vierjährigen Zwischenraum zwischen zwei olympischen Spielen diese Bezeichnung zukommt.



Phot. P. Isenfels

Surén-Gymnastik mit Rundgewicht



Phot. G. Riebicke

Tanzbühne von Laban. Berliner Bewegungschor

Pracht gewesen sein, die nackten Körper, hingerissen von hoher Begeisterung, im Schwung des Rhythmus zu schauen. Bei den sittenstrengen Spartanern übten auch die Jungfrauen gemeinsam mit den Jünglingen nackend. Getragen von diesen sittlichen Anschauungen war das neue Gesetz möglich, bei den olympischen Spielen vollkommen nackend in die Kampfbahn zu treten. So wurde die Tat des Orsippos zu einer neuen Säule des herrlichen Tempels griechischer Kultur.

Mir scheint, daß unsere heutige Zeit für ein ähnliches sportliches Gesetz reif werden könnte. Ja — die Not unserer Zeit gebietet, fortan alle sportlichen Übungen und Kämpfe nackend bis auf einen Lendenschurz zu pflegen und auszutragen. Das ist für die Wiedergeburt allgemeiner Volkskraft ein notwendiges Gebot und sollte ebenso für Frauen und Mädchen, in deren Kraft und Gesundheit die Zukunft eines Volkes liegt, gefordert

werden. Vom männlichen Geschlecht würde diese Nacktheit schon jetzt freudig aufgenommen werden, denn der Mann fühlt sich im allgemeinen körperlich freier als das Weib. Doch auch die Frauen und Mädchen werden im Laufe der Zeit beim Sport und Spiel die Hüllen abwerfen, um in sich dieselbe Körperfreude zu erleben und so einen wichtigen Grundstein zu reiner Moral zu legen. Vielleicht wird später, wenn der sittliche Geist



Phot. Dr. Kotelmann

Rhythmischer Gymnastik-Sprung. Schule Dora Menzler, Leipzig

gefestigt ist, dem Volk ein neuer Orsippos erstehen und der Reinheit und Schönheit einen erhöhten Ausdruck geben.

Auf der freien Gewöhnung der Nacktheit beim heiligen Kultus des Tanzes und der Gymnastik beruhte die jahrtausendlange hohe Moral des griechischen Volkes, und durch die besondere Art der antiken Kampfspiele erhielt sich die staunenswerte Gesundheit und Kraft sowie der edle Charakter. Gewiß gab es auch damals Krankheit und seelische Mängel, doch wurden sie hell überstrahlt von der Sonne gewaltiger körperlicher und geistiger Schönheit.



Aus Dora Menzler „Die Schönheit deines Körpers, das Ziel unserer gesundheitlich-künstlerischen Körperschulung"

Phot. Selma Genthe



Phot. K. Sturm

Die hellenischen Kampfspiele waren ganz anderer Art als die Wettkämpfe heutiger Zeit. Wenn vielfach behauptet wird, man könne im heutigen Sport die Wiedergeburt Alt-Hellas erblicken, so ist dies ein großer Irrtum – nicht etwa, weil wir heute andere Sportarten vom Kugelstoß bis zum Skilauf haben, oder die Hellenen das Turnen nicht kannten, sondern weil die Ansichten über den Körper und seine Leistungen grundverschieden von den damaligen sind. Daß wir dies meist unbewußt empfinden, können wir aus den vielen Bestrebungen erkennen, die sich in verschiedenster Form mit der Bildung des Körpers befassen. Fast im Gegensatz zum Turnen, Spiel und Sport ist der Begriff Körperkultur entstanden, der sich bis zum Körperkultus zu erheben scheint. Ob es sich in den neuesten Bestrebungen um einen Körperkultus handelt, unter dem ich eine vollendet harmonische Schulung von Körper und Geist verstanden wissen möchte, wird die Zukunft zu erweisen haben.



Arbeit mit Olympia-Hanteln

Phot. G. Riebicke

Das antike olympische Streben gipfelte im Mehrkampf, und der höchste Siegespreis galt dem Sieger im Fünfkampf. In ihm mußte der Wettkämpfer im Lauf, Sprung, Speerwurf, Diskuswurf und im Ringen siegen, wobei dem Ringkampf eine besondere Wertung zuteil wurde.



Phot. P. Isenfels

Hammerschwingen aus „Surén-Gymnastik mit Sportgerät"

Die Griechen wußten, daß der Fünfkampf eine allseitige gymnastische Durchbildung des ganzen Menschen erforderte und erzogen hierdurch die vollendeten Körper, die außerordentliche Abhärtung und die großen Leistungen. Schon der antike Lauf im Sand mit nacktem Fuß erforderte

eine Vorbereitung, die den Körper ganz anders erfaßte als der heutige Lauf mit Dornenschuh und auf fester Aschenbahn. Beachtet man außerdem die brütende Junihitze im Tale des Alpheios während der olympischen Kämpfe, so begreift man, wie verschieden die Anschauung der Antike von der heutigen ist.

Unsere körperliche Ausbildung muß ebenso wie das antike olympische Streben im Mehrkampf gipfeln, denn nur der Mehrkämpfer gibt Gewähr für eine gymnastische Durchbildung des Körpers. Dieses Streben umfaßt den olympischen Gedanken, der heutzutage den meisten Vereinen und selbst bekannten Sportsleuten noch völlig fremd ist. Niemals kann sich der olympische Gedanke darin erschöpfen, bei seinen Jüngern nur diejenigen körperlichen Übungen zu pflegen, für die eine gütige Natur eine besondere Veranlagung geschaffen hat, z. B. durch besonders günstig gebautes Fesselgelenk oder lange Beine. Großen körperlichen Leistungen auf Grund einer Naturveranlagung können niemals die höchsten Anerkennungen zugesprochen werden. Nicht selten habe ich mich innerlich von einem Sieger im Lauf abwenden müssen, weil der ganze Mann unharmonisch und häßlich war, und doch wurde er vom Vereinsfanatismus zu großen Ehren emporgehoben. Das ist keine Körperkultur, denn sie soll den ganzen Menschen mit all seinen Fähigkeiten erfassen und ausbilden. Wer wollte jenen Läufer wohl in Marmor der Nachwelt erhalten! Die in die Vereine eintretende Jugend sucht wohl immer Kraft und Schönheit, findet aber vielfach nur Rekordhascherei, einseitiges Streben und obendrein noch die Unsitte der Rauch- und Rauschgifte. Irrwege sind es, die heute von den meisten in Unwissenheit beschritten werden. Viele müssen ihre sportliche Tätigkeit schon nach wenigen Jahren einstellen, weil sie in irgend einer Weise Schaden genommen haben. Wahre Körperkultur aber soll den Menschen bis ins hohe Alter begleiten, sie soll ihm die Gesundheit und Schönheit geben, die den Künstler zu edlem Werk begeistert.

Nur mühsam vermag sich der Mehrkampf bei heutigen athletischen Wettkämpfen durchzusetzen. Er wird in verschiedener Form als Drei- und Fünfkampf, als Zehn- und Zwölfkampf angeordnet. Bei den Sportsleuten, den Zuschauern, wie im Volk ist der Mehrkampf nicht sehr beliebt, weil naturgemäß auf den einzelnen Gebieten für Jahre hinaus die Leistungen nicht so hohe wie bei den Spezialisten in den Einzelwettkämpfen sein können. Der Sportsmann nimmt den Mehrkampf nur ungern auf, weil er sich mit Übungen befassen muß, die ihm weniger gut liegen. Unser jetziges Streben trachtet meist nur nach Einzelleistungen und steht



Phot. G. Riebicke



Phot. G. Riebicke

Nackt auch im Gymnastiksaal

dadurch auf schwankender Grundlage. Der olympische Gedanke dagegen wurzelt in der Harmonie der Gesamtleistung.

Im deutschen Turnen ist der Mehrkampf allerdings seit langem bekannt, doch steht das Turngerät mit seinen für den Körper oft widersinnigen Übungen sowie die meist drillmäßige äußere Form zu sehr im Vordergrund, so daß man seit Jahrzehnten in Deutschland unter Turnen ein besonderes Spezialgebiet in der körperlichen Ausbildung versteht. Die athletischen Übungen und der sportliche Geist treten nicht stark hervor. Das Geräteturnen ist unter allen Leibesübungen vom natürlichen Körperrhythmus wohl am weitesten entfernt. Im Geräteturnen ist beim Wettkampf die Bewertung der Leistungen zu sehr von der persönlichen Eigen-

art des Kampfrichters abhängig. Dagegen sind die meisten athletischen Leistungen ganz einwandfrei meßbar, wie ja auch die Athletik den olympischen Gedanken am besten verwirklicht. Die Griechen kannten nur diese, unter der man den sogenannten heutigen Sport versteht. Dieser wird eingeteilt in Leichtathletik (Sprung, Lauf, Wurf, Gehen), in Schwerathletik (Arbeit mit Hammer, Wurf- und Rundgewicht, Hantel, Boxen,



Phot. G. Riebicke

Sport und Gymnastik mit Baumstämmen

Ringen) und in die große Klasse der übrigen Sports (Schwimmen, Skilauf, Rudern, Reiten, Fechten, Schießen usw.). Durch seine großen Reize verführt der Sport sehr leicht zu einem übertriebenen Wettkampf, dessen krankhafte Auswüchse wir heutigentags allerorten beobachten können, und die mit Rekordhascherei treffend bezeichnet werden. Das Volk und die Zuschauer sind bereits so verbildet, daß sie auf den Sportplätzen unbedingt Sensationen erleben wollen. Da ist kaum jemand, der über ein Wissen in irgend einer Körperkulturfrage verfügt und der eine Ahnung von der Technik einzelner Übungen hat. Die immer gleichen Vereins-



Phot. P. Isenfels

Surén-Gymnastik mit Rundgewicht



Phot. P. Isenfels

Aus Ergänzungsalbum „Surén-Gymnastik mit Sportgerät"

größen werden den ganzen Sommer durch Dutzende von Wettkämpfen hindurchgehetzt, von der Masse umjubelt. Diese Vereinsgrößen verfügen meistens auf einem Spezialgebiet über ein angeborenes Können und werden daher von den Vereinen fieberhaft gesucht.

In den Vereinen herrscht in bezug auf körperliches Streben große Unklarheit. Wie wenig wird in Ruhe geschult ohne die atemlose Hetze nach Wettkämpfen. Selbst in den Wintermonaten wird der Sportsmann in verderblicher Weise zu Wettkämpfen in die Hallensportfeste getrieben.



Beim Boxunterricht in Luft und Sonne

Phot. G. Riebicke

Sollen die Geldeinnahmen die Macht bekommen, die Entwicklung zu wahrer Kraft zu behindern? Selbstverständlich darf man der Wettkämpfe nicht entsagen, doch werden leider Wettkampf und Streben nach Hochleistungen auf Sondergebieten überall für dasselbe gehalten und können doch zwei grundverschiedene Dinge sein. Neben der Anerkennung der Mehrkämpfe vermißt man auch den Wettkampf um die höchste Gesamtleistung eines Vereins. Bei derartigen Wettkämpfen kann sich selbst das schwächste Vereinsmitglied als unentbehrlich fühlen, und auch der Anfänger hat das Bewußtsein, zu dem Erfolg einer Vereinskonkurrenz tätig beitragen zu können. Bei diesen Ansichten würde der Gesamtdurchschnitt der Vereinsleistungen ungeheuer gehoben werden, und erst dann erfüllen die Vereine ihre wirklichen Aufgaben. Sie müssen sich mit jedem Mitgliede eingehend und mit Liebe beschäftigen, denn die Leistung eines jeden, selbst die bescheidenste, wird ausschlaggebend im Ringen um den ersten Platz. Heutzutage schaut die Masse der Vereinsmitglieder bei Wettkämpfen nur ihren Größen — den „Kanonen" zu. Das hat die sogenannten Mitläufer groß gezogen, die an den Barrieren das große Mundwerk führen und prahlend die Vereinsnadel tragen.

Wie ganz anders war der antike olympische Gedanke, der das Volk Griechenlands beherrschte! Die nervenzerrüttende Unrast heutiger Zeit kennt nicht mehr eine solide Durchbildung des einzelnen wie der Masse, kennt nicht mehr eine stille, unermüdliche Arbeit auf lange Sicht. Die krankhafte Ungeduld nach sensationellen Leistungen will sich nicht mehr mit durchdachtem, harmonischem Aufbau körperlicher Fähigkeiten des einzelnen wie überhaupt mit der Erfassung der Massen abgeben. Wie anders Griechenland! Es wollte nicht die Sensation, nicht den Nervenkitzel. Griechenland war zu ruhiger Betrachtung, zum fachmännischen Abwägen, zur künstlerischen Beurteilung der Harmonie des Kämpfers in Form und Leistung erzogen.

Allerdings muß zugegeben werden, daß in der heutigen Zeit weder Sportsmann noch Zuschauer eine Freude an der Harmonie haben können, weil die Wettkämpfe bekleidet ausgeführt werden. Ich behaupte, daß sich fast alle unsere heutigen Abwege in der Körpererziehung mit der ängstlichen Verhüllung des Körpers in engste Beziehung bringen lassen. Das Volk muß zur sportlichen Nacktheit hinaufgeführt werden. Gleich wie im antiken Griechenland müssen auch wir zur Freude an der Nacktheit und zur Beurteilung schöner Körper erzogen werden. Dann wird man nicht mehr den Einzelleistungen zujubeln, sondern größten Beifall dem nackten,



Phot. K. Sturm

harmonisch durchgebildeten Körper zollen. Die höchste Anerkennung wird der Harmonie gehören, die in strahlender Gesundheit und Kraft — Körper und Geist verbindet.

In dieser Harmonie werden die nackten Kämpfer den Zuschauern, den Mitkämpfern und sich selbst große Freude bereiten, die sportlichen Veranstaltungen werden ein ganz anderes Gepräge erhalten. Man wird erkennen, daß die Krone des Wettkampfes dem Mehrkampf gebührt, weil er alle Teile des Körpers gleichmäßig erfaßt und daher zu einer gymnastischen Schulung mit all ihren Freuden hinführt. Diese Freuden sind aber nur mit nacktem Körper möglich, weil allein schon durch Nacktheit dem Menschen tiefes Frohsein geschenkt wird. Die Nacktheit weckt zwingend den Wunsch, den Körper schön zu gestalten. In diesem natürlichen Streben wird man erkennen, daß man durch ein zu frühzeitiges oder ausschließliches Üben eines Sonderzweiges des Sports oder Turnens keineswegs schön und leistungsfähig wird. Oder wollen wir etwa darin einen Ausdruck der Höherentwicklung von Kraft und Gesundheit erblicken, wenn jemand nur ein guter Läufer oder ein guter Geräteturner ist? Auch können wir nicht in der Mißgestaltung des Körpers, die durch einseitiges Fußballspiel entsteht und leicht am plumpen Gang zu erkennen ist, eine

gute Aufwärtsentwicklung des Körpers erkennen. — Es würde den Rahmen dieses Buches überschreiten, wollte ich näher auf diese Fragen eingehen, die ich bereits in meiner „Deutschen Gymnastik"*) dargelegt habe. Es kann gar kein Zweifel bestehen, daß auch jede Sonderleistung sich ungemein steigern muß, je mehr der ganze Körper durchgebildet ist, je mehr kräftige Muskeln des ganzen Körpers bei einer Übung in sinngemäße Anwendung gebracht werden können.

*) Deutsche Gymnastik von H. Surén, Verlag Stalling, Oldenburg.



Phot. P. Isenfels

Jahr um Jahr habe ich nach der Ursache geforscht, warum Turnen und Sport erst in den letzten Jahren diese wichtige Grundlage aller Leibesübungen, welche die Schönheit des Körpers in den Mittelpunkt stellt, mehr und mehr erkennen. Der Grund liegt in der Naturentfremdung unserer Zeit, die in einer gewissen materiellen Weise nicht den Körper, sondern nur dessen Leistungen sieht. Auf welche Abwege aber eine einseitige Bewertung von Leistungen führen kann, sehen wir aus dem krankhaften Leben heutiger Zeit, dem eine Harmonie völlig fremd geworden ist. Die Sonne wird uns aber wieder herausführen aus den Irrtümern dieser Disharmonie, und in ihren Strahlen werden wir erkennen, daß über der Leistung die Freude am Körper steht, daß Männlichkeit und Kraft allseitig aus ganzem Körper strahlen müssen. Die Sonne wird auch Frauen und Mädchen begeistern, alles daran zu setzen, um schön und kraftvoll zu werden. Sonne, Natur und Nacktheit werden die Pflege der Leibesübungen von Grund auf ändern, weil Männer und Jünglinge, Frauen und Mädchen schön werden wollen – schön – ganz im antiken Sinne! Die antike Schönheit umfaßte je nach dem Lebensalter Kraft, Ausdauer, Gewandtheit, Schnelligkeit und eiserne Abhärtung, verbunden mit gesunden Geistesgaben.

Über ein Jahrtausend wurden die Hellenen durch Nacktheit und Mehrkampf erzogen. Wir werden aber durch den Mehrkampf kaum mehr zu erziehen sein, weil uns der Zweck und die Freude nicht mehr sinnfällig vor Augen steht, und alles, was nicht aus innerster Einsicht gepflegt wird, nur geringen Wert hat. Wer einige Erfahrungen im Vereinsleben besitzt, weiß, wie schwer es ist, in den verschiedenen Richtungen der Leibesübungen den Mitgliedern Einsicht zu predigen. Aber bringt sie nackt hinaus in die Sonne, in die Natur, dort werden sie ihre Körper sehen, dort werden sie erkennen, was schön und unschön ist, und manche sogenannte Größe auf irgend einem Gebiet wird recht bescheiden werden, wenn die Sonne auf Unvollkommenes scheint. Alle – alle werden erkennen, daß die Leibesübungen dem Körper dienen müssen und nicht einseitig über ihn herrschen dürfen. Fasziniert blickt alles nur auf die Leistung, auf die Rekordtafel und vergißt hierüber den lebenswarmen, sonnenvollen Körper. Unsere Wiedergeburt wird und muß zunächst mit den Freuden unseres Körpers beginnen – mit Nacktheit und Gymnastik. In diesem Sinne müssen wir unter Gymnastik alle Gebiete der Leibesübungen und der Körperbildung verstehen, die nicht nur die Leistung sondern die Freuden einer Ausbildung des Körpers zum Ziel haben. Leider haben wir kein



Phot. Dr. Kotelmann

Entspannung. Schule Dora Menzler, Leipzig

Wort in unserer Sprache, das diesen Sinn von Körperpflege so treffend bezeichnet, wie das griechische Wort Gymnastik. Wie ich in meiner „Deutschen Gymnastik“ zeige, haben sich unter Verdeutschung dieses Wortes seit langem feste Begriffe gebildet, die den Sinn der wahren Gymnastik nicht bezeichnen.

Nacktheit und Gymnastik werden das ganze Streben im Turnen, Spiel und Sport wandeln und ihm andere Ziele geben. In ihrer vielfältigen Form ist das neue Streben nicht allein an Turnhallen und Spielplätze gebunden – scheint doch die Sonne überall. Das allgemeine Interesse wird sich in der freien Erholungszeit mehr und mehr den Stätten zuwenden, in denen man sich Kraft, Gesundheit, Freude und Zufriedenheit holt. Dorthin wird auch das Alter wandern, um sich an jugendfrischem Mut, an stolzer Manneskraft, edler Frauenschönheit und rein strahlender Nacktheit zu erfreuen. Der edle nackte Körper übt eine große Anziehung als Ansporn zur Nacheiferung und Begeisterung aus. Herrlich ist der Mensch in seiner sichtbaren Sonnenschönheit nicht nur im

Kampfe, sondern auch in der Ruhe. Der braune Leib – gleich einer Statue von Bronze – bannt das Auge zu reiner Bewunderung und begeistert zu dem Entschluß, alles daran zu setzen, um gleiche Schönheit zu erringen. Darum muß künftig jeder das Recht haben, die Erfolge jahrelanger, willensstark gepflegter Körperkultur nackt zeigen zu dürfen. So wird die Sonne zum Segen des Volkes das Beste vergangener, höchster Kulturzeiten wiederbringen – die Nacktheit und die Gymnastik.

Fremd noch ist der Mehrzahl des Volkes der olympische Gedanke, und doch sehnt es sich nach Sonne, Licht und kraftvoller Schönheit. Allen gemeinsam ist diese große Sehnsucht. Wir erkennen es am Wesen unserer heutigen wild zerrissenen Zeit, erkennen es an einem gewaltigen Drang nach Luft und Licht, wie er in gleicher Weise das Volk noch nie ergriffen hat. Instinktiv lehnen sich große Massen des Volkes gegen den Untergang, gegen Siechtum und Unnatur auf und suchen inbrünstig nach Ausgleich der giftigen Zivilisationsschäden. In dieser tiefsten Not beginnt ein Teil des Volkes sich seiner wahren Natur zu erinnern, es steht an einem Scheidewege, an dem die Straßen nach verschiedenen Richtungen zweigen.

Sonne und Natur – Nacktheit und Gymnastik zeigen uns viele Wege, die zum Ziele führen. Es ist nicht einfach, den rechten Weg zu finden, und man irrt gar leicht, leuchtet nicht ein festes Ziel. Dieses Ziel aber muß für alle Bestrebungen der harmonische Mensch sein – harmonisch an Körper und Seele. Das war auch das Ziel des olympischen Geistes. Er fordert in erster Linie die kraftvolle Pflege des Körpers, weil mit dieser die Kultur des Geistes untrennbar verbunden ist. Es ist kein Wunder, daß in heutiger Zeit rücksichtsloser Verstandesherrschaft die Stimmen des Herzens, der Seele und der Natur kaum mehr vernommen wurden. So ist es durchaus erklärlich, daß die Menschen dahinsiechten, die Degeneration so erschreckend groß wurde, und die Harmonie verloren ging.

Der Heimatboden ist die Natur! Laßt die Armen weiterschlafen, die da glücklich sind auf dem Asphalt der Städte, denn sie sind verloren – die Geschichte wird sie verwehen wie Spreu! Zur Natur müssen wir uns hinfühlen, in ihr vermögen wir das Erhabene, die Ehrfurcht – das Göttliche wieder zu finden. In der Natur raunt und rauscht unser Blut, und wir erhalten ein Wissen vom „Gefühl" – vom „Wunder" und vom „Glauben". Dieses alles läßt sich nicht errechnen, ermessen und erklügeln – und ist doch wahre Wirklichkeit. – Wirklichkeit, verschüttet durch die „Errungenschaften der Zivilisation", durch den Pesthauch der Städte,



Phot. W. Isenfels

Verfasser in seiner Medizinball-Gymnastik



Phot. P. Isenfels

Surén-Gymnastik mit Wurfgewicht

durch den Genuß von Rausch- und Rauchgiften — und zugedeckt durch den überzüchteten Intellekt.

In der Jetztzeit tiefster Not beginnt eindringlich der Ruf nach Sonne und Natur zu erschallen, und erstaunt richtet sich der Mensch in Stadt, Fabrik und Büro auf und lauscht diesen verheißungsvollen Lauten aus längst vergangener Zeit. Wohl können wir nicht mehr wie ein Naturvolk leben — das würde einen großen Rückschritt in unserer Entwicklung bedeuten; doch müssen wir uns die Kraft und Gesundheit jener vergangener Völker wieder erringen. Wir haben die Pflicht, täglich eine gewisse Zeitspanne so zu leben und zu trainieren, daß sie uns einen ganzen Tag ursprünglichen Naturlebens zu ersetzen vermag, und wir werden erkennen, daß aus dieser Pflicht große Freude erwächst. Sonne und Natur — Nacktheit und Gymnastik und die sich hieraus ergebenden vielfältigen Formen der Leibesübungen sind die einzigen Mittel, um des Segens eines früheren Naturlebens teilhaftig zu werden. Die in der Natur lebenden und gesund geborenen Menschen früherer Zeit bedurften keiner Körperkultur im heutigen Sinne, denn ihre ganze Lebensführung stand unter dem Zeichen der Körperkultur — unter dem Einfluß von Sonne und

Natur. Sobald sich die Menschen diesem Einfluß entfremdeten, schwanden Gesundheit und Kraft und hiermit auch Moral und Charakter. Das zeigt uns die Vergangenheit ebenso eindringlich wie unsere heutige Zeit.



Phot. P. Issenfels

Schwingen des Wurfgewichts

Auch bei den Völkern vergangener Jahrtausende sehen wir dieselben Schäden der Zivilisation, wenn auch in anderen Formen. Immer war es der Intellekt – der Verstand, der den Menschen auf Abwege brachte und die feinen Regungen des Herzens, Gewissens und der Vernunft überschattete.

Kein Volk des Altertums hat dies so klar erkannt wie Alt-Hellas. Es stand unter hoher Kultur und lebte nicht wie ein Naturvolk, schuf sich aber die Segnungen einer natürlichen Lebensweise durch Nacktgymnastik. Der Geist von Olympia bewahrte dieses große Volk Jahrhunderte über Jahrhunderte vor dem Verfall. Olympiade – heiliges Wort! Heiligtum Alt-Griechenlands, Du Weihe für das Leben und Streben eines ganzen Volkes! Dein Olivenzweig war höchster Siegespreis – ein göttliches Ehrenzeichen!

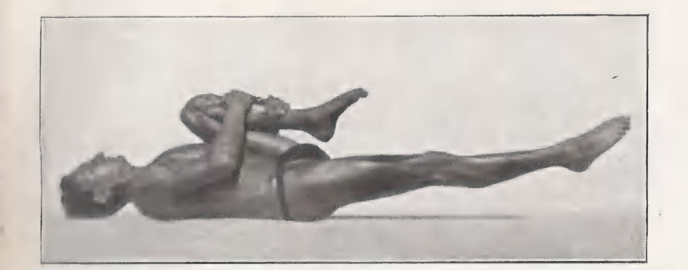
Dieser olympische Gedanke muß aus dem Volke heraus wieder erstehen. Die heutigen großen olympischen Spiele sowie die wenigen Wettkämpfe, denen ein wirklicher Wert beizumessen ist, werden die Menschen zur Aufnahme des wahren olympischen Gedankens vorbereiten. Dieser aber wird wie eine Offenbarung in die Herzen der Menschen leuchten und jeden einzelnen zur Tat begeistern. Diese Begeisterung muß ein unermüdliches, unverdrossenes und frohes, stilles Streben wecken, denn ohne andauerndes Streben vermag selbst die zur höchsten Flamme lodernde Begeisterung wenig bleibende Werte zu schaffen. Dieser neue Geist muß in jeder Familie heimisch werden und die Grundlage für eine neue, glückverheißende Zeit legen. In der stillen und freudigen Heimgymnastik finden wir den wahren olympischen Gedanken. Ein jeder hat die heilige Pflicht, seinen Körper durch einige gymnastische Übungen täglich zu schulen. Jeder vermag diese Heimgymnastik aufzunehmen, es bedarf nur eines festen Entschlusses. Falsch ist der Glaube, man habe keine Zeit oder man sei zu schwach – vor das Frühstück gehört die Frühgymnastik. Niemand ist zu schwach für sie, und jeder wird schon nach wenigen Wochen mit tiefer Freude erkennen, wie sich der Körper zu formen beginnt. Angeborene Kraft und Schönheit sind heutzutage selten. Und sagt nicht, die gymnastischen Übungen seien langweilig und vermöchten das Interesse nicht zu fesseln! Wohl kenne ich manches System, das viele mit Begeisterung aufgenommen hatten, um es nach wenigen Wochen wieder aufzugeben. Die Kunst und das Geheimnis eines Systems der Heimgymnastik muß darin bestehen, dauernd die Freude am Üben zu erhalten. Wer die „Surén-Gymnastik" übt, bleibt der Heimgymnastik für Zeit seines Lebens treu. Die Bilder zeigen fast nur selbsterworbene Kraft – eine Tatsache – die allen eine große Freude bringen wird. Alle, selbst die an Stadtleben oder an gleichförmige Arbeit Gebundenen, können sich gleiche Kraft und Abhärtung erwerben. Darum schuf ich die „Surén-Gymnastik" – sie soll Wege zu neuem Leben weisen – gangbar für

alle*). In dem Entschluß zur Heimgymnastik liegt ein wichtiger Schritt zur Wiedererringung von gesunder Kraft. Hiermit beginnt für die meisten die Körperkultur. Bald wird man die Gesundung und das Erwachen der Kraft am eigenen Körper erleben und sich an dem Wandel erfreuen. So wächst der olympische Gedanke im Volke.

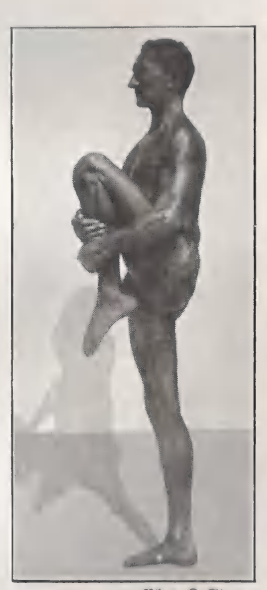
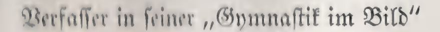
Die Freude an Kraft und Schönheit strömt dann hinaus aus dem engen Familienkreis. Dem Streben nach wahrer Körperkultur genügt nicht mehr das stille Heim, man verlangt nach grünem Rasen und herrlichem Sonnenschein. Der erwachten Kraft genügt nicht mehr die Heimgymnastik — diese höchste Bildnerin vernachlässigter Körper — sie will sich austoben in Lauf und Spiel und sich erproben und stärken am Eisen verschiedenster Form. Der Nacktheit in freier Natur, der Nacktheit in Sonne, Wind und Regen jauchzt der wiedererwachte befreite Körper entgegen. Anregungen vieler Art suchen nun die neuen Jünger der Körperkultur beim Training in freier Natur gleich jenen zur Griechenzeit, denen Herz und Seele weit wurden im zähen Ringen nach Vollendung.

Draußen im Freien aber dürfen wir das Ziel nicht verlieren. Alles sehnt sich nach gesunder, kraftvoller Schönheit, doch viele tasten oder stürmen auf Wegen dahin, die sie nicht ans Ziel bringen. Die einen versinken in den alles gleichmachenden Drill, in der platten Öde äußerer Form, die andern stürzen sich unwissend dem Wettkampftrubel in die Arme oder verflachen im hirnlosen Kraftmeiertum. So stehen die einen im Banne abgezirkelter Formen, die andern erliegen der Massenpsychose „Rekord". Niemals aber werden wir im Wege irren, wenn wir nach Nacktheit und Gymnastik streben. Vor allem müssen wir uns in freier Natur abhärten. Es gibt kaum etwas Schöneres als einen ruhigen Lauf — die beste Stärkung für Herz und Lunge. Der Geländelauf ist nicht nur für die Jugend, nein — er ist so recht ein Jungborn für die Erwachsenen. Schließt Euch zusammen, werft die Kleidung ab — vorerst ein leichtes Sportkleid, später nackend — und lauft durch die Natur. Schaltet Gehpausen ein zur Atmung und Beruhigung und lauft ohne Hast. Übt

*) Surén-Gymnastik in Bildern und Merkworten, Körperschulung durch Gymnastik. 5 Lehrtafeln für Alle mit 60 wundervollen Lehrbildern und einem umfassenden Textheft. Ferner: Atemgymnastik im Bild. Die Ausbildung der Atmung in 14 wundervollen Lehrtafeln mit einem ausführlichen Textheft. Selbstmassage im Bild. Pflege, Ausbildung, Förderung der Gesamtmuskulatur, der Herzarbeit, des Blutkreislaufs und des Stoffwechsels. Verlag Dieck & Co, Stuttgart.





Phot. K. Sturm

Verfasser in seiner „Gymnastik im Bild"



Phot. K. Sturm

daheim Atemgymnastik, und nach einiger Selbstüberwindung wird jeder die erfrischende Wirkung des Laufes an sich erfahren.

Wie wenige Menschen haben bisher den tiefen Wert des gymnastischen Gedankens erfaßt, der sich in allen Leibesübungen auswirken kann! Die Bezeichnung Leibesübungen scheint den Begriff der sonnenhaften Gymnastik zu umfassen, und der Sport mehr den Wettkampfgedanken mit all seinen leider oft unschönen Begleiterscheinungen. Selbstverständlich sind Sport und Wettkampf unentbehrlich, doch erst nachdem die gymnastisch betriebenen Leibesübungen hierfür die Bedingungen gelegt haben. Unter dieser Berücksichtigung werden wir erkennen, wie wenige heutzutage für einen Wettkampf tatsächlich vorbereitet und befähigt sind, und daß sich das allgemeine Streben ganz von selbst ändern muß. Ehrgeiz — als Triebfeder zu einer großen Leistung — ist gewiß ein hoher Ansporn, führt aber fast immer auf Abwege. Der Ehrgeiz muß sich mehr auf die Schönheit und die allgemeine Kraft richten, auf das sieghafte Überwinden aller



Phot. G. Riebicke

Aus meiner „Selbstmassage im Bild"

Naturunbilden – auf die Ritterlichkeit des Charakters, auf den inneren Adel.

Wie sehr Rekordsucht, Wettkampffieber und gegenseitiges Übertrumpfen der heutigen Zeit dem Charakter schaden, das sehen wir auf-



Phot. P. Isenfels

Jonglieren mit beiden Armen

fällig allerorten. Es heißt den Sinn betören, wenn man sagt: Sportsmann sein, heißt ein Charakter sein! Ja – so sollte es sein, aber es ist nicht so! Und es trifft darum nicht zu, weil man den zweiten Schritt vor dem ersten tun will. Der erste Schritt ist die Gymnastik, und erst der

zweite der Sport. Niemand dürfte in einen ernsthaften Wettkampf gehen, der nicht völlig durchgebildet ist. Das aber vermag nur die gymnastische Auffassung. Ist jemand durch die froh-harte Schule der Gymnastik gegangen, so erwirbt er sich eine Eigenschaft, die dem heutigen Menschen so sehr mangelt – die Selbstdisziplin. Der harte Kampf in der Stählung des Körpers schmiedet und feilt unaufhörlich an Moral und Charakter. Unbeschreiblich sind die Freuden der tausenderlei Siege, die über Trägheit und Unmoral errungen werden. So reiht sich Sieg an Sieg, und die Freude an wachsender Kraft begleitet den Gymnasten bei allem seinen Tun. Der Gymnast ist ein viel härterer Kämpfer als der Sportsmann – denn er kämpft mit sich selbst. Der Sportsmann aber, der auch Gymnast ist – wird ein Sieger sein!

Der gymnastische Gedanke mit seiner Energie erfordert viel mehr den ganzen Menschen als unser heutiges sportliches und turnerisches Streben. Aus der Heimgymnastik erwachsen alle Leibesübungen und eine durch die Vernunft gezügelte Lebensweise, die Rauch- und Rauschgifte weit von sich weist. Ein Gymnastiksystem ohne Geräte, als Heimgymnastik nur mit dem eigenen nackten Körper ausgeführt, genügt natürlich auf die Dauer allein nicht zur Erreichung höchster Kraft, Leistung und Schönheit. Neben dem Lauf für beide Geschlechter bedürfen Frauen und Mädchen der Bewegungsübungen, am besten durch rhythmische Gymnastik.

Für Mädchen und Frauen ist der Weg durch Gymnastik zu Kraft, Schönheit und Gesundheit zu Anfang gar nicht sehr verschieden von dem des Jünglings, weil auch das weibliche Geschlecht heutiger Zeit vielfach schwach und disharmonisch im Körper ist. Hier muß ebenfalls die tägliche funktionelle Gymnastik die Kräftigung und den Ausgleich im Körper bringen. Dieses vermögen die rhythmischen Gymnastiksysteme nicht, obwohl sie es bejahen. Die rhythmischen Systeme gehen zwar in ihren statischen bzw. dynamischen Übungen von der funktionellen Gymnastik aus, aber nicht immer in der gründlichen Art, wie sie für den heutigen schlecht entwickelten Menschen gefordert werden muß. Ja – wenn alle von Geburt, stark, gesund und schön wären, dann vermöchte die rhythmische Gymnastik ohne zuvorige körperliche Sonderübungen Bestes zu geben. Tatsächlich gibt sie es auch den Mädchen und Frauen, die noch über einen harmonischen, gesunden Körper verfügen. Für alle anderen aber muß die funktionelle Gymnastik, die bei von Frauen geleiteten Schulen meist mit gesundheitlich-künstlerischer Gymnastik bezeichnet wird, die Grundlage abgeben. Unter diesen hat sich die Leipziger Schule von Dora

Menzler einen besonderen Ruf erworben. Im Unterschiede zum Manne, dessen Psyche anders geartet ist, können Mädchen und Frauen in jedem Lebensalter die größten Vorteile von der rhythmischen Gymnastik haben, die bereits gemeinsam mit der funktionellen Gymnastik beginnen kann. Aber auch sie sollten nicht vergessen, daß die rhythmische Gymnastik nur einen Teil des großen Gebietes ausmacht, das wir mit Leibesübungen bezeichnen. Nichts ist von zwingenderer Gewalt als der mächtige Rhythmus, der den Menschen bei Sport und Spiel in freier Natur erfassen kann. Auch das weibliche Geschlecht darf Sport und Spiel nicht vergessen.

Männer und Jünglinge brauchen unbedingt Übungen mit verschiedener mittelschwerer Belastung und solche zur Stählung des persönlichen Mutes. Die Gymnastik mit Gerät (Kugel, Hantel, Wurf- und Rundgewicht, Hammer, Baumstamm, Medizinball, Expander, Springseil usw.) oder am Gerät (gewisse Geräteübungen, Sprossenwand) bietet unendlich viel Reize. Wir müssen die Geräte zur Hand nehmen, wie sie uns der Sport oder die Natur gibt, und mit ihnen den ganzen Körper durcharbeiten. Hierzu brauchen wir keine teuren Sportplätze, denn Raum finden wir noch überall in der Natur. So muß die körperliche Ausbildung auf gymnastische Grundlage gestellt werden, weil ein harmonisch durchgebildeter Körper nicht nur der schönste, sondern auch der leistungsfähigste ist. Ich habe die fesselndsten Gymnastikübungen zusammengestellt, die immer wieder Hingabe, Mut und Freude wecken. In meiner „Surén-Gymnastik mit Sportgerät"*) gebe ich für jeden die beste Anleitung. Ich habe noch niemand angetroffen, dem die Gymnastik mit derartigen Geräten aus Eisen keine Freude bereitet hätte. Das Streben der Jünglinge und Männer will eine Kraft und Schönheit erreichen, wie sie allen als Ideal im Herzen brennt. Dieses Streben ist für jeden möglich, denn fast jeder hat wohl Gelegenheit, Eisen zur Hand zu nehmen. Zur Manneskraft gehört das Eisen — Eisen in verschiedenster Form. Spielend muß sie mit Eisen werfen und jonglieren können. Das Wissen vom Eisen ist uns leider völlig fremd und auch den Vereinen bisher unbekannt geblieben.

*) Surén-Gymnastik mit Sportgerät in Bildern und Merkworten. Die neue Körpergymnastik mit Geräten. 5 Lehrtafeln für Alle mit 75 wundervollen Naturaufnahmen und ausführlichem Textheft. A) Gymnastik mit eiserner Kugel. B) Gymnastik mit Rundgewicht. C) Gymnastik mit Scheibenhantel. D) Gymnastik mit Hammer und Wurfgewicht. Ergänzungs-Übungen. Verlag Dieck & Co, Stuttgart.



Aus Dora Menzler „Die Schönheit deines Körpers, das Ziel unserer gesundheitlich künstlerischen Körperschulung"

Wie herrlich das Gefühl, beim Jonglieren mit eisernen Kugeln und Rundgewichten die federnde Kraft zu erproben und zu steigern! Wundervoll stärkt das Schwingen mit Hammer und Wurfgewicht den ganzen Rumpf mitsamt der „antiken" Hüftmuskulatur – der Sehnsucht jedes strebenden Mannes. Aber wahrlich – durch rhythmische Gymnastik wird man sie niemals erreichen! Täglich sollte man die Scheibenhantel mit kurzem Zug zur Hochstrecke reißen. Das alles gibt Kraft, sonnige Manneskraft und Schönheit!

Auch der Turnunterricht muß auf gymnastischer Grundlage erteilt werden – kein Kommandowort – kein Drill darf regieren, sondern nur die gesetzmäßige Schönheit des nackten Körpers. Nacktheit der Schüler ist für den Führer, den Leitenden erstes Erfordernis, weil es unmöglich ist, bekleidet den Körper des Übenden beurteilen zu können. Das frühere einseitige Kunst- und Schauturnen beginnt sich langsam zu überleben, und neuer, frischer Geist wirbelt bereits in die öden Gefilde des alten Geräteturnens. Wenn wir aber nach dem Ursprung dieses neuen Lebens forschen, so werden wir ihn in der Befreiung von veralteten Formen, von Massenzwang und Drill finden, sowie in der glühenden Sehnsucht des Menschen, sich selbst zu erleben – einer Sehnsucht, die ihn zur Selbstdisziplin führt und ihn hinaustreibt zu lebenswarmer Sonne.

Dieser Trieb nach Naturfreiheit und Sonne, so wie ich ihn in echter Wahrhaftigkeit verstanden wissen möchte, ist in den vergangenen Jahren bei den Vereinen für Turnen, Sport und Spiele fast kaum bemerkbar gewesen. Die Jugendbewegung dagegen und die Bestrebungen der Licht- und Sonnenbünde suchen Kraft und Gesundheit, Freude, Lebensmoral und ihr ganzes Heil in der Natur. Und doch – auch bei ihnen finden wir noch nicht die besten Möglichkeiten der körperlichen Entwicklung. Allerdings hat die Jugendbewegung im Wandern eine herrliche Grundlage gefunden, auf der sie aufbauen könnte. Wandern ist tatsächlich der Gesamtentwicklung viel dienlicher als einseitiges Fußballspiel, Geräteturnen oder ähnliche Sonderzweige des athletischen Sports. Wandern gleicht dem Skilauf und Rudern und muß wie diese seinen Ausgleich im Ergänzungssport anderer Arten finden. Ebenso wie jeder die Pflicht hat, seinen Körper durch Heimgymnastik zu schulen, durch Selbstmassage geschmeidig zu erhalten, so muß er unbedingt die Schulung anderer Leibesübungen mit aufnehmen. Stets soll man das Ziel vor Augen haben, schön zu werden, und zwar im Sinne harmonischer Kraft, Abhärtung und Gesundheit. Die hieraus erwachsenden Prachtgestalten sind leider noch



Durch!

Phot. G. Riebicke

selten, weil neben dem Wandern in der Jugendbewegung zu wenig Gymnastik betrieben, und zu selten ein sportliches Gerät zur Hand genommen wird. – So auch bei den Lichtbünden. Diese kennen wohl die beglückende Wirkung freien Naturlebens, doch noch zu wenig die Freuden an der gymnastischen Stählung und Kräftigung ihrer Körper. Viele ihrer Anhänger ergeben sich ganz einseitig den rhythmischen Bestrebungen. Ich weise in meiner „Deutschen Gymnastik" nach, daß ich selbst ein überzeugter Anhänger der rhythmischen Ausbildung bin, aber für Jüngling und Mann darf sie nur vorherrschen, wenn der Körper bereits kraftvoll



Aus C. J. Luther, Paddelsport und Flußwandern

ist. Nur das Streben nach Kraft wird den Lichtfreunden die ersehnte Schönheit des Körpers bringen. Wie viel tiefer wird das Erleben für alle Sonnenfreunde sein, wenn sie die Natur in sich durch die Pflege des Körpers und durch aufrichtige Lebensmoral tagtäglich erleben, wenn sich die errungene eigene Kraft und Schönheit mit der sie rings umgebenden Natur harmonisch vereinigt.

Insonderheit der Hochschüler muß sich davor bewahren, den Intellekt herrschen zu lassen. In unserer Entwicklung ist der Intellekt unentbehrlich, aber er hat mit Seele und Geist nichts zu tun. Eine Er-

starkung unseres Volkstums, eine Besserung der Moral, eine Stählung und Veredlung des Charakters lassen sich niemals auf intellektuellem Weg erreichen, sondern müssen aus dem Geiste heraus durch seelische Gewalten geboren werden. Und wahrlich – diese Wiedergeburt wird kommen – ja sie hat schon begonnen. So unglaubwürdig es erscheint, so bleibt es dennoch Tatsache, daß unsere geistige Wiedergeburt aus dem Körperlichen heraus erfolgen wird. Die Natur und Schönheit unseres Körpers sind die Zwinglehrer, die Führer, die uns wieder den Weg weisen hinauf zur Natur – zur Sonne – zur Seele – zu Gott.

Welch froher sonniger Weg öffnet sich unserer Zukunft! Jetzt wissen wir sie zu gestalten! Wir – die guten Willens und sehenden Auges sind! Wir – die ein Ahnen in uns von den natürlichen Zusammenhängen haben! Wir – die wir uns sehnen, in Wahrhaftigkeit Mensch zu sein!

Nicht Verstandesarbeit allein, nicht der Intellekt darf sich die Führung anmaßen, aber auch nicht allein die angeborene physische Kraft. Demjenigen nur gebührt die Führung, der in seinem Streben beides in sich zu verwirklichen sucht. Die angeborene Kraft ist ein schönes Geschenk, das nur zu oft mißbraucht wird – die errungene Kraft aber, das Ergebnis der Gymnastik, stählt den Innenmenschen. Gymnast sein, heißt ein Charakter werden! Der Gymnast siegt im Sport – siegt im Leben!

Drum auf zur Arbeit – nehmt die Fackel der Erkenntnis und durchdringt die Finsternis! Es gellt ein Schrei zum Himmel, weil die Finsternis so dicht ist, wo es licht und hell und zukunftsfroh sein sollte. Keine Stätte wäre berufener zum Träger und Hüter des Lichts als unsere Hochschulen. Weit hinaus in die Länder flammt von hier ein großes Licht, doch es verzehrt die Kraft der Besten – es verbrennt die Kraft unseres Volkes! Wehe, wenn die gierige Flamme des Verstandes, des Intellekts allein die Wege weist.

Hochschule – wache auf! Volk ist in großer Not! Rette es vor der verzehrenden Flamme! Die Rettung liegt in deiner Hand. Wende den Intellekt zu deinem Heile! Besinne dich auf deine Aufgabe! Hochschule – deine Aufgabe liegt in der Kraft – in der Zukunft – in der Ehre deines Volkes!

Sollen Kraft und Charakter gerettet werden, dann muß ein jeder an Mut und Energie zusammenraffen, soviel er in sich hat, und mit seinem eigenen Körper in die Flamme springen. Der Hochschüler – der germanische Jungmann soll dies tun – sofort und ohne Zaudern, und laut erbrause der Ruf durch alle Universitäten: Gymnasten an die Front!



Phot. P. Isenfels

Verfasser in seiner Gymnastik mit eiserner Kugel

Und die berufenen Leiter – Rektoren, Dekane und Professoren – sollen und müssen die verheerende Flamme erkennen und sich ebenfalls hineinstürzen – nicht wie die Jugend mit der körperlichen Tat, sondern durch das gewaltige Wort der Anfeuerung.

Und dann wird das Wunder an unserem Volke geschehen. Die verzehrende Flamme wird zu einem strahlenden Licht, in dem ein ganzes Volk seinen Aufwärtsweg erblickt. Nun wird der Intellekt getragen von einem gesunden Volkstum. – Kraft und Gesundheit, Moral und Charakter werden den Verstand in seine richtigen Bahnen leiten. Das Volk wird sich wieder verbunden fühlen mit der Natur – mit der Natur draußen in Berg, Wald und Feld – und mit der eigenen seines Körpers. Es beginnt wieder auf sein Blut zu hören und auf das zu lauschen, was ihm fremd geworden: Gefühl – Wunder, Ehrfurcht und Glauben!

Auf, Hochschüler – – wage den ersten Schritt: werde Gymnast!

Begreift doch, all Ihr Suchenden und Strebenden, daß Ihr Zufriedenheit und Freude nur finden könnt, wenn Ihr den Weg zu Eurem eigenen Selbst beschreitet. Dieser wird in der Masse nur schwer zu gehen sein, sie hängt meist zäh an den Überlieferungen und kann neue Gedanken nur schwer begreifen, die Empfindungen des einzelnen werden dort zu leicht erdrückt. Die in einsamen, oft harten Stunden durchdachten, empfundenen und errungenen neuen Erkenntnisse werden daher nur langsam in die Massen dringen, es sei denn, daß Not, Gefahr und harte Knechtung am Zwang der Überlieferungen rütteln und Sinn und Blick frei machen für neue Zukunftswege. Wahrlich, wir haben unser Selbst verloren. Kalte Gesetze, falsche Anschauungen, äußerliche Form und einseitige Leistung herrschen brutal über den einzelnen, ihn schon in jungen Jahren in dumpfe Überlieferungen zwingend. Was wissen die meisten von wahrer Kraft – was von der einfachen Freude am Leben, am Dasein! Da sind die Größen der Zeit in allen Berufen und im Sport – unerreichbar für die vielen, die sich in Sehnsucht, Arbeit und so oft in Haß und Neid wund ringen nach dem Götzen „Erfolg". Was ist Erfolg – was Sieg! Erfolg und Sieg liegen in uns selbst! Wir alle wissen es und haben es schon erlebt – in Stunden hoher Begeisterung, doch öfter noch in Stunden der Einsamkeit, wenn eine innere Stimme zu uns sprach. War Einklang zwischen ihr und unserm Wollen, dann hob uns eine Kraft empor zu reinen, glücklichen Höhen. Doch nur zu bald erschlug die Umwelt dieses Glücksgefühl, wir sanken zurück, und alle Wege schienen uns verschlossen. Aber die bittere Not wird die Fesseln in und um uns sprengen, und

gläubig schauen wir der Sonne kommender Tage entgegen. In ihrem Licht erkennen wir, daß wir Menschen sind – Naturgeschöpfe – Sonnenkinder. Sie wird uns wiedergeben, was wir verloren haben, die reinen Sinne und die wahre Freude an Körper und Geist. Alle Zweifel und Nöte der Zeit versinken – in Sonne und Natur finden wir immer wieder den rechten Einklang zwischen Wollen und Streben, den rechten Einklang mit der wahren Stimme in uns.

In diesen Stunden werdet Ihr Sonnenmenschen die kraftvolle Harmonie der Natur auch an und in Euch selbst verwirklichen. Arbeitet an der gesunden Schönheit Eurer nackten Körper, und Ihr werdet staunen über die starken Kräfte, die in Eurem Innern wachsen. Diese Innenkraft, verbunden mit der Sonnenkraft des Körpers, wird Euch leiten und sieghaft von Euch ausstrahlen. In dieser reinen Harmonie werden sich Herz und Seele weit auftun und – rückwirkend – sich dankbar wieder im Körper äußern. So wird der Körper zum willigen Werkzeug der Seele – beide beschwingt vom Sonnenrhythmus der Natur.

Vor allem müssen auch Frauen und Mädchen in die Sonne hinaus, um ihre Körper zu schauen und zu erleben. Die Zukunft der Menschheit fordert von ihnen, sich stark, gesund und schön zu erhalten, auch sie müssen trachten, im olympischen Geist zu leben. Niemals aber darf der Ehestand als Grund für eine Vernachlässigung körperlicher Pflege gelten. Diejenigen werden die besten Mütter sein, deren gesunde Kraft und Geschmeidigkeit das rechte Vorbild gibt. Eine tiefe, gegenseitige Förderung vermag die Gymnastik in die Ehen zu bringen, diese jung und froh erhaltend. Trainiert Eure Körper im Sonnenschein und bewahrt Euch die festen, schlanken Glieder der Jugend, den wohlgeformten Rumpf, so wird Eure gesunde Schönheit nicht schon in jungen Jahren schwinden! – Viele haben sich bereits den Bestrebungen der Männer im Turnen, Sport und Spiel angeschlossen. Hier sind manche Fragen noch ungeklärt; man weiß nicht, ob alle Arten des männlichen Strebens gut für den weiblichen Körper sind. Es wäre tief zu bedauern, wenn unsere Mädchen durch Einseitigkeit plump, unweiblich und unharmonisch würden. Das Weib muß stark und abgehärtet sein, darf aber trotzdem nicht verlieren, was ihrem ureigenen Wesen entspricht – die weibliche Harmonie der Bewegung und des Körpers. Der weiblichen Psyche wesensfremd ist der Rekordgedanke und die alles gleichmachende äußere Form. Über Körperkultur der Frau sind uns in den letzten Jahren neue Erkenntnisse von bahnbrechenden Menschen geschenkt worden. In einigen führenden Turn-



Phot. G. Riebicke

Antike Schönheit



Phot. G. Riebicke

Tanzbühne von Laban. Berliner Bewegungschor

vereinen wird die Ausbildung der Mädchen bereits mit Musikbegleitung geübt; man beginnt also zu erkennen, daß rein verstandesmäßige Übungen für die weibliche Psyche nur wenig geeignet sind. Auf diesem guten Weg wird man weiterschreiten und im Laufe der Zeit erkennen, daß auch der Takt der Musik den einzelnen nicht zu erlösen vermag, wenn er an eine zusammengestellte Übungsgruppe gebunden ist. Diese Taktübungen werden sich aber lösen, der einzelne wird hervortreten, seine persönliche Veranlagung, seinen eigenen Rhythmus finden, um sich dann als körperlich selbstbewußter, rhythmischer Mensch wieder der Gemeinschaft einzufügen.

Welch hohe Kraft und Lebensfreude durchpulst den Körper, hingerissen vom alles durchströmenden Rhythmus! Abgeworfen sind die engen Fesseln, die Individualität und seelisch empfundene Körperfreude bannten, frei ist die Bahn für die heilige Kraft und Schönheit rhythmischen Erlebens.

Die feinen und starken Menschen treten hervor und entfachen das Feuer des persönlichen Rhythmus im Tempel der Körperkultur. Der freiere Gedankenflug in jüngster Zeit gibt das Recht auf den individuellen Ausdruck des Leibes im Gegensatz zur gleichförmigen Bewegung und Betätigung der Masse in ihrer drillmäßigen Bannung. Längst Gefühltes und Geahntes ringt sich nun zu sonniger Wirklichkeit hindurch. Verspürtet Ihr nicht oft den Drang, Regungen hochschwingender Freude körperlich auswirken zu lassen, und standet Ihr nicht erschrocken vor dem Unvermögen, Euren Körper im Ausdruck der Freude zu erleben! Lasch, plump und unfügsam dienten Eure Glieder dem Willen, weil der Körper dem Rhythmus verschlossen war. Frei im Raum muß sich der Körper in vollendeter Bewegung geben können und diese zu einem Ausdruck eigenen Gefühls formen. Hierzu gehören aber Kraft und eine Schulung vollendeter Harmonie – vollendet in Bewegung und Schönheit. Dieser natürliche Rhythmus tritt aus jeder Bewegung, aus jeder Handlung hervor und wird so zum Ausdruck individuellen Erlebens. – Der rhythmische Mensch in seiner höchsten Vollendung wird zum harmonischen Menschen, der in sich hineinhorcht – auf die Stimme seines Innern, seiner Natur und seiner Berufung.

Rhythmus kann Euch überall durchströmen, doch niemals gewaltiger als in Sonne und Natur. Werdet Sonnenmenschen, stählt Euch durch Nacktheit und Gymnastik, damit Ihr stark seid an Körper und Geist, wenn der Sonnenrhythmus Euch ergreift! Eilt in die Natur und saugt ihre Kraft aus Erde, Wasser, Regen, Wind und Sonnenschein! In diesem Bewußtsein pflegt den Sport! Der so verstandene Sport öffnet die Sinne für wahres Körpergefühl und macht Euch fähig für die gewaltigen Schwingungen des Rhythmus. – Rhythmus im Ausdruck herrlicher Kraft ist es, der den Menschen nackt zur Winterszeit auf die eilenden Skier stellt mit frohnackter Sonnenlust im Angesicht schneebedeckter Berge. Ob nackt auf Bergeshöhe, ob nackt am See zur Sommerszeit oder bei der Athletik im Streben nach Kraft – Rhythmus ist es, Gleichklang mit Himmel und Erde. Lächelnd schaut Ihr auf das kleinliche Treiben heutiger Zeit, Ihr – die Ihr Euch meßt am Maßstab der Natur.

Rhythmus ist unmittelbar mit Naturempfinden verbunden, doch in unserer naturfremden Zeit sind nur wenige dieser Empfindung fähig. Sie schlummert aber in jedem Menschen und bedarf nur einer Anregung, einer Schulung zu ihrer Erweckung. Hier liegt der Kernpunkt, warum unser



Phot. P. Isenfels

Hammerschwingen

heutiges sportliches und turnerisches Streben oft so materialistisch, so seelenlos anmutet. Man hat die Fühlung mit Natur und Sonne verloren, glaubt allein in der äußeren Leistung den gesunden Menschen wiederzufinden und ist erstaunt, daß trotzdem Disharmonie nicht schwinden will. Aber der in Natur betriebene Sport in Regen, Sturm, Winterkälte und Sonnenschein – also Sport als Nacktheit und Gymnastik – weckt das Gefühl der Verbundenheit des eigenen Körpers mit der umgebenden Natur. So ist Rhythmus Kraft, wenn wir ihn in der Natur suchen.

Die Schulungen in der rhythmischen Gymnastik, Ausdrucksgymnastik und im rhythmischen Tanz haben dies erkannt und lehren den natürlichen Rhythmus durch besondere Übungen. Diese vermögen körperliche Mängel und Befangenheit auszugleichen und Hemmungen zu lösen. Sie sind so recht eine Ausbildung, eine Gymnastik der Bewegungsmöglichkeit und Bewegungsform, die unbegrenzt ist. Wir alle wissen, wie steif und ungeschickt gut durchgebildete Körper oft sein können, wenn von ihnen Bewegungen gefordert werden, die sie nicht besonders erlernt haben. Jedoch rhythmische Schulung allein, so notwendig sie ist, kann die funktionelle Gymnastik nicht ersetzen, die für unser heutiges Geschlecht noch auf Jahrzehnte hinaus die Grundlage abgeben wird. – Die rhythmische Schulung ist eng mit Lockerungs- und Entspannungsübungen verbunden, die allen Menschen voll innerer Spannung und Disharmonie notwendig sind. Wissen wir doch, wie sehr mit einer Erlernung körperlicher Entspannung eine seelisch-geistige Erfrischung unwillkürlich verbunden ist. Es wird derjenige die besten Ergebnisse haben, der höchste Anspannung mit völliger Entspannung wechseln lassen kann. Aber die Pflege der Entspannungsübungen darf beim Jüngling nicht an erster Stelle stehen. Leider glauben viele junge Männer in weiblich geleiteten Gymnastikschulen Kraft und männliche Schönheit erreichen zu können und empfinden nicht, wie widernatürlich es ist, wenn sich ein Mann physische Kraft unter weiblicher Anleitung erwerben will. Der weiblichen Psyche ist die vornehmliche Betonung der Entspannung – des Nachgebens – viel mehr angepaßt; die männliche aber muß ganz anders erzogen werden und trotzdem zum Rhythmus kommen.

Frei und kraftvoll in natürlicher Anmut muß sich der Körper in seinem Eigenrhythmus geben. Welche urgesunde Frohkraft leuchtet aus den wundervollen und doch einfachen Bewegungen der rhythmischen Gymnastik, wenn sie von durchgebildeten Körpern gezeigt werden! Wie edel

wirkt die Schulung in der Ausdrucksgymnastik! Diese stellt den Körper vor allem unter die Gesetze stärkster Energie und hat das Wesen von Spannung und Entspannung wohl am besten erkannt. Rhythmische Gymnastik und Ausdrucksgymnastik sind nicht Tanz, obwohl sie auf den Laien oft wie Tänze wirken. Ihr Zweck ist die Bildung des beseelten Körpers — ist Körperkultur. Beim Tanz dagegen steht das Tanzbild im Vordergrund, und der Körper fügt sich demselben ein. Es wird diejenige Tanzschulung die beste sein, die sich auf einer gymnastischen Grundlage aufbaut und sich mit den Forderungen der Körperkultur vereint. Aus den beigegebenen Bildern spricht eine Kraft und Wucht, die nur hochentwickelten Körpern möglich ist. Diese sind von höchstem Rhythmus durchpulst, von größter Energie beherrscht, die jeden Nerv durchzuckt. Möge die Zeit nicht mehr fern sein, in der sich edle weibliche Kraft und Schönheit auch stets in Nacktheit zeigen kann, um so zum Ausdruck einer Harmonie zu werden, die rückwirkend auch das seelische Erleben befruchtet.

Diese Harmonie wird sich eine Stätte bauen, wo der Mensch Stunden wahrer Erhebung finden kann. Körperlich und seelisch zu hoher Kultur vereinigt, wird diese ihren Ausdruck im frohen, heiligen Sonnenkultus des Körpers finden. Hingegeben, geöffnet dem alles durchströmenden Rhythmus wird die Seele den Körper beschwingen zum herrlichen Reigen beseelter Anmut wie auch zum markigen Tanz kraftvollen Mannestums. Vergessen wir nicht, daß die im Marmor erhaltenen Prachtgestalten Alt-Hellas nicht nur im Ringkampf siegen konnten, sondern auch Meister im rhythmischen Tanz waren. — Mit Bewunderung habe ich auch die Waffentänze von Naturvölkern im innersten Afrika gesehen und ich weiß, daß sie für den Mann zum Ausdruck höchster Kraft und Energie werden können.

Sport mit seinem Kampf, Leibesübungen mit dem Stahlbad der Gymnastik, rhythmische Bildung mit den Freuden persönlichen Erlebens, Spannung und Entspannung des Körpers, Turnen, Wandern, Sonnenbaden und in welch vielfältiger Form der Mensch noch suchen mag — alles muß ein Streben nach Vollendung des ganzen Körpers sein. Diese Vollendung, so weit sie sich sinnfällig im Körper offenbart, können wir nur in der Natur schauen und erleben. Alle Anschauungen und Wege sind richtig, sind sie beseelt von diesem wahren Streben. Aus dieser Erkenntnis ersteht der wahrhaft olympische Geist — er sei uns ein Symbol! Die Zeiten Olympias sind unwiderruflich dahin, und es wäre falsch, gleiche Zeiten herbeiführen zu wollen. Doch als Symbol diene uns jene Kultur



Surén-Gymnastik mit eiserner Kugel

Phot. P. Isenfels

körperlich-geistiger Gesundheit, deren Werke vollkommenster Reife auf allen Gebieten der Nachwelt ewige Beispiele und Vorbilder gaben. – Das Streben nach harmonischer Gesundheit ist an eherne Gesetze gebunden, sich ihnen anzupassen, ist Pflicht der Menschen. Das Wohl und Wehe eines Volkes hängt von der körperlichen und sittlichen Beschaffenheit jedes einzelnen ab, ein Wissen, das bereits Spartas Gesetzgeber Lykurg und der Athener Solon erkannten. So schrieben Führer vor Jahrtausenden und handelten danach, sie und ihr Volk suchten Erholung, Stärkung und sittliche Kraft im Gymnasion – in der Palästra. – Die Ausbildungswege werden wechseln und sich ändern, der Staat mag eingreifen, oder der einzelne frei handeln, doch fest und unwandelbar wird durch alle Zeiten stehen – der beseelte Körper in Natur und Sonne in all seiner Pracht als Ideal – der Gymnast – der Sonnenmensch.

Notzeit ist um uns – Volk ist in Not – Führer brauchen wir – und Gesetze. Der einzelne vermag sich kaum mehr zu retten, die erdrückende Schwere hält ihn gefesselt. Ringsum lauern Siechtum, Krankheit und Tod – doch droben vom Himmel strahlt die allgütige Sonne. Umsonst ihr Strahlen, umsonst ihre Kraft, weil Einsicht und Führung fehlen. Viel wird gesprochen und geschrieben, doch wo sind die Männer der Tat? Schon flackern hier und dort Zeichen des olympischen Geistes empor, man liest in den Zeitungen von der Notwendigkeit allgemeiner Dienstzeit und Körperdienstpflicht. Eine Heeresdienstpflicht, zu sehr gebunden durch die Fülle der Waffentechnik und Berufsaufgaben, vermag nur unvollkommen diesen Zielen zu dienen. Die Zukunft eines Volkes beruht auf seiner körperlichen und sittlichen Rüstung, an ihr gemessen ist Waffenrüstung nur ein Stückwerk. Wirtschaftsnot und Konkurrenzkampf lassen eine rein körperliche Dienstpflicht nicht zu; diese aber verbunden mit Arbeitspflicht kann ein Weg zur Wiedergesundung werden. Arbeit und Leibesübungen im ständigen Wechsel werden die gesunde Volkskraft wiederbringen. Darum auf – die starken Menschen an die Front, die Führernaturen mit Sonne im Herzen und offenem Sinn für neue Erkenntnisse.

Wer wäre nicht empfänglich für die Schönheit der Gymnastikbilder in diesen Blättern, und wer hätte nicht den Wunsch, so viel körperliche Harmonie in lebenswarmer Natur zu schauen und zu erleben! Wenn solche Lebensvollkraft und edle, gesunde Nacktheit Volk und Jugend mehr umgeben würden, verschwände bald der engbrüstige Modejüngling mit hängenden Schultern und blasser Haut, und der sonnengebräunte

junge Mann mit breiter Brust und glänzendem Auge würde an seine Stelle treten. Frauen und Mädchen könnten durch den Anblick dieser gesunden Gestalten ihr Urteil zugunsten richtiger Gattenwahl und Kindererziehung bilden. Der Mann wiederum würde an der gymnastisch geschulten, natürlichen Nacktheit des Weibes erkennen, daß nicht die Mode, sondern der Körper bestimmend für den Wert der Frau ist. Zu gleichem Streben anfeuernd und erziehend wirken diese braunglänzenden Prachtgestalten, die Haut gepflegt, geölt und gesäubert von wildem Haarwuchs. Wollen wir Vorbild geben mit trainiertem nacktem Körper, so muß er wie eine Statue wirken und von allem gereinigt sein, was an eine Entblößung und Entkleidung erinnern könnte. Hierüber schreibe ich ausführlich in meiner „Deutschen Gymnastik" und weise nach, daß die Körperbehaarung für viele das große Hindernis ist, mitzuhelfen am Werke der Gymnastik. Dort gebe ich Anweisungen, die für viele von Bedeutung sein werden. Nacktheit wird erst dann zum Vorbild, wenn sie gestählt und wetterhart von allem geläutert ist, was jahrhundertelange Zeit verdarb. Nur so sind Schöpfungen möglich, wie sie uns die Bilder zeigen, die so ganz anders wirken als alles, was wir in Sportbüchern und Zeitschriften bisher zu sehen gewohnt waren. Hier schauen wir wirklich antike Pracht im Sinne von Abhärtung, Kraft und Schönheit.

Ebenso wie die Antike schon viele Übungen für die körperliche Ausbildung kannte, so nehmen auch wir, was sich irgend bietet, zur Hand, denn abwechslungsreich muß eine Schulung sein. Darum führte ich in Deutschland die Übungen mit dem Medizinball*) ein. Wunderbar ist es, mit diesem 3 kg schweren Lederball zu üben. Es gehören Kraft und Härte dazu, in voller Wucht mit diesen Bällen zu arbeiten. Viele meiner Übungen erfordern äußerste Nervenanspannung und Mut. Für die Jugend sind sie kaum geeignet, nur für Erwachsene, doch müssen diese Sinn für meine Art des Übens haben. Ich sah einst mit diesem Ball Übungen ausführen, bei denen mich der ganze Jammer schulmeisterlicher Drillauffassung ergriff. Nein — alle gymnastisch-athletischen Übungen wollen frei geübt sein, frei vom Kommando und Drill. Nur so verbindet sich im herrlichen Sport, Kraft, Schönheit und natürlicher Rhythmus. Nur so findet die

*) Surén-Gymnastik mit Medizinbällen in Bildern und Merkworten. Vortreffliche Ausbildung des ganzen Körpers zu Schnellkraft und Ausdauer. Schafft gesunde Organe, gibt Körpergefühl und Körperfreude. 22 wundervolle Naturaufnahmen mit ausführlichem ebenfalls illustriertem Textheft. Verlag Dieck & Co, Stuttgart. Preis Mk. 1,20.



Phot. P. Isenfels

Nervenprobe aus Surén-Gymnastik mit Medizinballen

in uns liegende Körperfreude den rechten Weg und wird zum Ausdruck unseres eigenen Wesens, gleich jener in vorbildlich antiker Zeit. Der fast völlige Mangel individueller Körperfreude, der Mangel an Körperkultur trennt uns von der Auffassung der Antike, verschließt uns dem olympischen Geist, nicht etwa die Verschiedenartigkeit der Geräte. Weil aus den Bildern individuell gebildete Kraft leuchtet, verbunden mit einem bisher kaum erlebten Hochgrad natürlicher Abhärtung, darum sind sie ein Wahrzeichen des rechten olympischen Geistes. „Antike Schönheit" schauen wir bei der Übung mit Medizinbällen, obwohl Alt-Hellas diesen Ball gewiß nicht gekannt hat. Aus allen diesen Bildern spricht Selbstzucht, die für eigene Förderung froh Entbehrungen erträgt. Selbstzucht und Selbständigkeit muß unser Leitstern bei allem Üben sein. Gleichmäßigkeit wurde von mir nur für einige Bilder angeordnet, um die Bildwirkung zu erhöhen und die Übungen verständlicher zu machen.

Ein Prasseln, Knallen, Schlagen — ein stampfendes Atmen, fast ein Flimmern von Konzentration wie zitternde Luft über sonnenheißem Sand — so überwältigend ist der Anblick, wenn 30 nackte, schlankkräftige Jünglinge und Männer — ölglänzende Athleten sich blitzschnell mit 15 Medizinbällen bearbeiten. Blitzschnell, aber bis in die Zehen hinunter konzentriert! Da ist nichts Gleichmäßiges, kein Befehl — ein jeder steht für sich selbst! Ein Pfiff — und die tobende Gewalt hat sich gelegt, um in ruhige Atmungen zur Beruhigung des Herzens überzugehen.

Das ist meine Art! Fort mit den Gliederpuppen — fort mit dem öden Kommandieren, Zählen und Befehlen! Zunächst natürlich ist Vorsicht geboten. Für den Anfänger ist das Training sehr schwer, und er sollte sich vorher tüchtig gymnastisch vorbereitet haben, denn es wäre wohl möglich, daß das Gewicht des Balles und die Wucht des Schwunges ihm unangenehme Zerrungen brächte. Außerdem muß er schon einige Kenntnis in der richtigen Behandlung des Atmens haben. Die Medizinball-Gymnastik erfaßt und durchbildet den ganzen Körper, da bleibt wohl keine Muskelgruppe untätig. Das vermag man überzeugend aus den Bildern zu erkennen. Übrigens haben wir uns für die Bilder nicht mit brauner Farbe angestrichen — nein — diese braunglänzende Haut ist von Luft und Sonne geschenkt — es ist die Ehrenfarbe des künftigen Athleten — des Gymnasten. Gymnast sein — heißt Kämpfer sein gegen alle Unbilden der Witterung und gegen eigene Schwächen.

Ein froher Trubel muß auf den Übungsplätzen herrschen, Spiele müssen eingeschaltet werden, bei denen der ganze Mensch entfesselt werden

kann. Hierfür erwählte ich besonders bei Anfängern das Völkerballspiel. Völkerball – wie strahlten die Augen und vibrierten die Nerven, wenn dieses Spiel begann. Es erinnerte bei uns nur wenig an das wohlerzogene, brave Spiel der Schulen. In völliger Nacktheit, ein wildes jauchzendes Geschrei, ein Stürzen von einer Ecke des Spielfeldes zur anderen. Der Ball klein und hart, äußerst schmerzhaft beim Treffen des nackten Körpers. Ja, Völkerball – nur wenig andere Spiele erziehen so zu behender Gelenkigkeit. Noch besser als dieses Spiel ist aber der Kampfball*), ein mit freien Regeln nach Rugby-Art gespieltes Handballspiel, auch ein Massenspiel mit beliebig großer Teilnehmerzahl, das nackt gespielt werden muß. Nacktheit schützt bei diesen Spielen am besten vor Schäden und Unglücksfällen.

Wir müssen in unserem körperlichen Streben natürlich werden, es zur Körperkultur veredeln. Die Armut ist groß, darum einfache Mittel herbei! Baumstämme und Steine gibt es überall, und eiserne Kugeln sind leicht beschafft. Möglich für alle sind einfache Massenspiele, die je nach Abhärtung der Spielenden verschärft und gemildert werden können. Wir sollten uns so oft wie irgend möglich bei jedem Wetter im Geländelauf härten. – Nackt liefen wir durchs Land, kein Hindernis war uns zu schwer. Durch dichtes Gehölz, Tannen und Kiefern zwängten wir uns gebückt und doch im eilenden Lauf – hinauf und hinunter – oftmals durch sumpfigen Grund. Rings schwankte der Boden, und wohlig quoll weicher Schlamm und Wasser zwischen den Zehen. Wir kannten keine Angst und stürmten jubelnd über alles hinweg, was uns entgegenstand – denn „Durch" war unser Motto. Verwegen ging es oft bei „Schnitzeljagden" durch Land und See, und nicht selten war es, daß einige bis zur Brust im modrigen Grund versanken.

Oft fragten wir uns: Sind wir wirklich dieselben Menschen, die noch vor kurzem den ganzen ungesunden Kleiderkram moderner Zivilisation mit sich herumtrugen? Dieselben, die auf dem Büro die Akten wälzten, und denen noch vor kurzem die Zukunft, die Welt mit sorgendem Blick entgegenstand? Gestern abend in Konzert und Vortrag – heute nackend in Wind und Wetter. Gestern – nein heute morgen noch – Vorgesetzter von vielen und jetzt allen ein gleichgestellter Kamerad. Und das Herz, die Seele so übervoll! Wodurch die Wandlung! Was gibt uns die Kraft! Was macht uns so fröhlich und glücklich, so daß wir abgeben

*) Die Spielregeln des Kampfballs stehen in dem vortrefflichen Buch „Sport und Gymnastik in der Truppe" von Th. Schelle. Verlag Dieck & Co, Stuttgart.



Phot. G. Riebicke

Übungen mit Medizinbällen nach Surén

möchten an alle Mitmenschen! – Die Nacktheit ist es und die Natur – die Sonnenarbeit am Sonnenmenschentum!

Aus reiner Körperfreude, unbändiger Daseinslust und Naturliebe warf ich mich zur Regenzeit nackend der Erde an die Brust, nackend in nassen, lehmigen Grund. So wurde in mir der Gedanke geboren, das „Sportlehmbad" zu verwirklichen. Und seltsam – hier fanden sich auch diejenigen zur Natur zurück, denen eine unselige Erziehung das Herz gar zu sehr vermauert hatte. Ausgelassene Freude und Jubel herrschten stets an dieser Stelle. Die warme, zähe Masse klebte an unserer Haut, wir sielten uns im Lehm, kneteten ihn mit ganzem Körper und wurden stark und wohlgeformt. Alle Begriffe waren umgedreht! Fragt sie, meine sonnenfrohen Freunde, und sie werden bis heute nicht wissen, was schöner war – langsam in den Lehm hineinzugehen und sich die reine Haut zu schmutzen oder sich gegenseitig hineinzustoßen. Alle zunächst spöttisch Zweifelnden und Ungläubigen konnte ich praktisch so überzeugen, daß sie sich von den „Freuden des Sportlehmbads" kaum trennen konnten. Der

Lehm macht die Haut sammetweich und stärkt Nerven und Gesundheit; so sagt man auch von den Lehmtretern in den Ziegeleien, daß sie besonders alt werden. Doch fragt nicht nach hygienischen, physiologischen Nutzen, gebt Euch gläubig der Natur und erlebt ihre geheimen Kräfte und Freuden.

Wir griffen zum Felsstein, zum Baumstamm, Lederball, zur Olympiahantel und sonstigem Eisen verschiedenster Form. Wir rissen die schwere Hantel empor, denn die Arbeit mit ihr ist zur Erzielung großer und schneller Kraft von unschätzbarem Wert. Im Gegensatz hierzu stehen die kleinen Dreipfundhanteln, die nur wenig Nutzen bringen. Wie flog das schwere Rundgewicht, und wehe, wer den Griff nicht fing! Nur schnelle Kraft und höchste Spannung der Nerven schützten vor Schaden und Schmerz. Es ist nicht leicht, das sich im einfachen und doppelten Salto drehende Eisen von 10—15 kg Schwere fest und geschickt zu greifen. Prachtvoll bildet es den ganzen Körper, besonders die wertvollen Muskeln des Rumpfes. — Hoch fliegt die eiserne Kugel aus der tiefen Beugung des ganzen Körpers, den der Wille wie eine Bogensehne im prachtvollen Schwung emporschnellen läßt. Wundervoll spannen sich die Muskeln um Leib und Hüften, so recht der Sitz der männlichen Kraft und Schönheit antiker Statuen. So fliegt die Kugel von einer Hand in die andere, durch starke und doch weiche nachgebende Bewegungen des Rumpfes. Der Körper gespannt von den Zehen bis hinauf zu den Fingern, denn ein kleines Versagen nur oder eine Blendung durch Sonnenschein — die Kugel würde den Knochen zertrümmern. Doch was gelten hier Unfall und Schmerzen. Was tut es, wenn einzelne beim Ringen nach Kraft und Abhärtung Schaden nehmen, wird doch die Mehrzahl, das Gesunde, die Rasse zur Sonne emporsteigen. Rasse ist es fürwahr, selbsterworben und wiedererrungen, die aus den geschmeidigen, muskulösen Sonnenkörpern des Kugeltrainings spricht. Das war unser Ziel, nicht die meßbar sportliche Leistung. Wohl pflegten auch wir nach denkbar besten Regeln die sportliche Übung — den Kugelstoß, Diskuswurf, Sprung und Lauf — doch trat dieses Streben vor der gymnastischen Übung zurück. Der Wettkampf in sportlicher Höchstleistung war uns heilig, in diesen Kampf gehört nur der auf allen Gebieten durchgebildete Körper.

Drum auf — Sonnenfreund — werde Gymnast! Nimm Eisen zur Hand — erwirb dir Kraft! Ich gab die besten Anleitungen in Wort und Bild. Und du — Freundin der Sonne — sei stolz auf den Jüngling — den Mann, der sich Kraft und Schönheit erwarb, der in zäher Energie



Phot. G. Riebicke

Mein Sportlehmbad

erreichte, das Eisen zu meistern, wie die hier auf den prachtvollen Abbildungen.

Man muß beachten, daß große Leistungen in einzelnen Sportarten, wie vornehmlich im Speerwurf, besonders gebaute Körper erfordern. Beim Speerwurf ist große Vorsicht geboten, weil beim Schwung des Abwurfs das Ellenbogengelenk durch das leichte Gerät beschädigt werden kann; trotzdem greifen alle Anfänger zum Speer. Hammer und Wurfgewicht werden dagegen meist viel zu wenig beachtet, zwei vorzügliche Geräte, um den Körper zu trainieren. Wir verwendeten sie besonders zu gymnastischen Schwingungen, die gewaltige Widerstandsübungen für den Körper abgeben. Eine besondere Freude bereitet das Bogenschießen, in Deutschland noch wenig bekannt. Es erfordert viel Übung, Bogen von größerer Stärke zu spannen. Der Körper bietet bei diesem edlen Sport einen prachtvollen Anblick. Die beste aller Leibesübungen ist aber unzweifelhaft der Ringkampf; er sollte in jedem Verein, gleich welcher Art, geübt werden. Wenn sich die sportlichen Ansichten mehr und mehr der Körperkultur nähern, und die Plätze entsprechende Anlagen erhalten werden, dann wird auch der griechisch-römische Ringkampf allgemein wieder zu Ehren kommen. Falsche Ansichten sind ebenso über den Boxsport verbreitet, weil dieser nur nach den öffentlichen Kämpfen beurteilt wird, und ein feines Punktboxen meist noch gänzlich unbekannt ist. Täglich ließ ich meine Schüler boxen, es ging oft hart genug her, doch waren die Kämpfer so geschickt und beherrscht, daß eine blutende Nase zu seltenen Ausnahmefällen gehörte. Ein derartig trainierter Mann wird übrigens nach kurzer Zeit mühelos den Niederschlag erlernen. Das Punktboxen erzieht neben großem Mut vor allem zur Ritterlichkeit. Das Training am Boxball aber, von dem selbst bekannte Boxschulen meist nur wenig verstehen, ist eine ganz unschätzbare Schulung für Herz, Auge, Schnelligkeit und ausdauernde Kraft.

Urkräfte walten unter gesammelter männlicher Energie beim ernsten Spiele mit ungefügen Stämmen. Sie werden lang und kurz, bis zu einem Zentner schwer, nach wohldurchdachter Regel gestoßen und geschleudert. Dieser Sport ist in Schottland und Finnland, bei Völkern gesunder Kraft, wohl bekannt. Schon das Aufheben des Stammes von der Erde ist schwer, und es erfordert volle Kraft und Energie, ihn senkrecht frei zu tragen. Er wird derart abgeschleudert oder gestoßen, daß er sich einmal in der Luft überschlägt. Das bildet den Körper, stärkt ihn ungemein und bedeutet wahrhaft Gymnastik. Gymnastik kann hart, rauh, derb und

schonungslos sein, ohne Erbarmen gegen Laschheit und Feigheit – ganz im olympischen Geiste. Wie zu jenen Zeiten vollendeter Selbstzucht muß auch in heutiger Palästra – auf den Plätzen des Trainings – alles Drillmäßige, Schulmeisterliche und Reglementsmäßige schwinden. Die Rasenplätze müssen zum Üben Sandstellen und Lehm haben, um so recht das Gefühl der Zugehörigkeit des Körpers zur Natur und ihren Freuden zu wecken. Der nackte Fuß muß die Erde greifen, nicht gehemmt durch Strumpf und Schuh, denn unser Körper wurzelt im gesunden Fuß, der uns die Kraft aus Erde, Gras und Tau vermittelt.

Junger Sinn und Sonnenarbeit, starkes Wollen und hartes Vollbringen leuchten heraus aus den Bildern der Nacktheit und wetterharten Gymnastik. Uns für den unerbittlichen Kampf des Lebens zu rüsten, warfen wir die Kleider ab und stellten uns nackt den Wettern entgegen. Wir nahmen Eisen zur Hand, Stein, Baumstämme und ächzten frohlachend unter schwerer Arbeit. Freude gab sie uns – Sonnenfreude! Kraft gab sie uns und sittlich feste Art! – Wir liefen hinaus in die sonnenwarme Flur, an den grünenden Strand des erfrischenden Sees. Doch hier ruhten wir nicht, Ruhe und Beschaulichkeit verdienten wir uns erst durch Arbeit. Hoch oben am Ufer, den Blick weit über den See, die Sinne hinauf zu Himmel und Sonne reckten und lockerten wir Glieder und Gelenke in der gymnastischen Übung. Gymnastik – reichschenkende Göttin – aus Deinen Händen strömt Gesundheit und Schönheit, strömt Segen auf die hernieder, die Dir dienen.

Überall können wir uns mit gymnastischen Übungen Stunden der Freuden bereiten, vor allem in der Natur, die den herrlichsten Rahmen für die Pracht trainierter Körper gibt. Wie spiegelt sich die Sonne auf glänzender Haut bei jenen beiden in der Spannbeuge „Auf schmalem Steg" (siehe S. 15), wie kraftvoll und fest sind die edlen Formen dieser schlanken Körper. Ideale Sonnenkörper üben auf freiem Brückensteg den Hochstand – voll Lebensschwung und Sonnenkraft. An schönen Naturstellen sollten wir stets rasten, um den Anblick so recht in uns aufzunehmen. Sind wir erfüllt von der Schönheit der uns umgebenden Natur, durchpulsen und durchströmen uns Freude und Kraftgefühl, so sollten wir diese Kraft in die gymnastische Übung ergießen und gleich wie jene Gymnasten den Willen im Spiel der Kräfte auswirken lassen. Wunderbar wölbt sich die männliche Brust, dem Sonnenlicht zum Spiegel dienend, die Hüften schlank, breit die Schultern, fest und rund die Spannung des vollen Oberarmmuskels. – Vollendet in der Form zeigen sich die Körper in



Phot. G. Riebicke

Schulung Turén



Phot. Vitus Vlg., Dresden

der „Deutschen Gymnastik" – Weihestunden gesunder Schönheit und Männlichkeit. Welche Lebenskraft steckt in den Gestalten! Diese vorbildliche Schönheit wirkt erhebend auf den Beschauer wie auf den Übenden, denn Kunst bildet und erzieht den Menschen. Das aber ist Kunst, den Körper mit Ausdauer, Liebe und Fleiß derart zu bilden, daß er zum Vorbild wird. So schauen wir begeistert den schlanken, trainierten Menschenleib vor dem lieblichen Wellenschlag des Sommersees – und darüber die Sonne mit ihrem strahlenden Licht, das sich tausendfältig bricht in den silbernen Wellen, in den braunglänzenden, gepflegten Körpern der Nackten. Naturmenschen sind es und doch Träger wahrer Kultur.

Prachtvoll die Ebenmäßigkeit der weiblichen Körper! Hohe Kraft und Gewandtheit spricht aus ihren Leibern! Wundervoll der Schwung des Rückens – klassisch der Leib und fest die Brust! Sonne jauchzt die frische und braune Haut – schimmernd und leuchtend in Licht und Luft. Wahrlich – aus solchem Leibe ersteht die Zukunft eines Volkes glückhaft und stark!

Wetterhart, sonnenbraun und gestählt wollen wir den Menschen der Zukunft. So wird uns ein Geschlecht voller Schönheit des Körpers und des Geistes erwachsen – heldenstark und seelenfein – ein Geschlecht kraftvoller Schönheit und kraftvoller Harmonie.

Rückblickend schauen wir voll Stolz auf das heiße Streben in Turnen, Spiel und Sport, und auch voll schmerzlicher Wehmut auf die düsteren Wolken des Unverstandes und der Trägheit. Doch lichtwärts liegt verheißungsvolles Land unter den warmen Frühsonnenstrahlen neuer Erkenntnisse. Dort führt der Frohweg zu neuer Art durch Sonnenglanz und Körperfreude. Auch die Stadtgebannten, die Freudearmen, die da schaffen müssen in mühseliger Fron einer geistesleeren Arbeit und nicht Zeit finden, teilzunehmen am neuen Streben der Vereine — auch diese sehen wir schreiten durch Körperfreude hin zum Licht.

Der unerbittliche Pflug der Not bereitet den Boden in den menschlichen Herzen, ihn lockernd für die Mahnungen der Vernunft. Diese streut Samen von Gutem und Hohem, und so fällt auch der olympische Gedanke wie ein Strahl in die Herzen — wie ein heller Strahl der Verheißung künftiger, besserer Zeiten. Tausende hat die Not zu innerer Einkehr gebracht, hat sie gezwungen, auf liebgewordene Gewohnheiten zu verzichten — einfach sind wir geworden in Lebenshaltung und Lebensführung. Die Not hat uns machtvoll auf eine gewaltige Warte gestellt, von der aus die Vernunft die Wege zur Natur weist. Wohl ist jeder Wandel schwer und Umkehr eine mühsame Arbeit. Doch diese Wege sind keine Dornenpfade, sie bieten den unverdrossen Strebenden unendlich viel Reize, sie führen durch Freuden hin zum Licht. So macht uns vernünftige Überlegung die Augen blank, und klaren Blickes schauen wir von unserer Warte in die Zukunft voll Gesundheit, Kraft und Schönheit — in ein Sonnenland voller Blumen, Grün und Gefunkel. Inmitten dieser zauberhaft schönen Wunderwelt erblicken wir einen leuchtenden Pfad, auf dem die Lichtmenschen dahinschreiten in sonnenvoller, fester Arbeit an Körper und Geist. Hier wandern die Lichtkämpfer und ihnen so nahe — glückhaft und froh — die Sonnenkinder des Rhythmus — durch beseelte Körperfreude hin zur Sonne — zum Licht.

So schauen wir die Pfade von hoher Warte, und tiefe Daseinsfreude erfüllt mit heißem Schaffensdrang Herz und Sinne. Rückblickend: die schwere, trübe Masse zäher Überlieferungen, und zukunftsschauend: der Sonne mächtig lockende Kraft. Aus tiefster Not hochauf reckt sich die Menschheit, zu sprengen die Fesseln der Zeit. Erstaunt — beglückt — befreit erkennt sie ihr wahres Wesen und drängt machtvoll zu den Pfaden, die hinführen zur Freude, zur Sonne und Natur — zum wahren Menschentum. Diese Pfade sind Aufwärtswege — aufwärts führen sie durch Sonnenglanz zum Licht! In froher Zukunftsferne strahlt ein



Phot. Vitus Vlg., Dresden



Phot. G. Riebicke

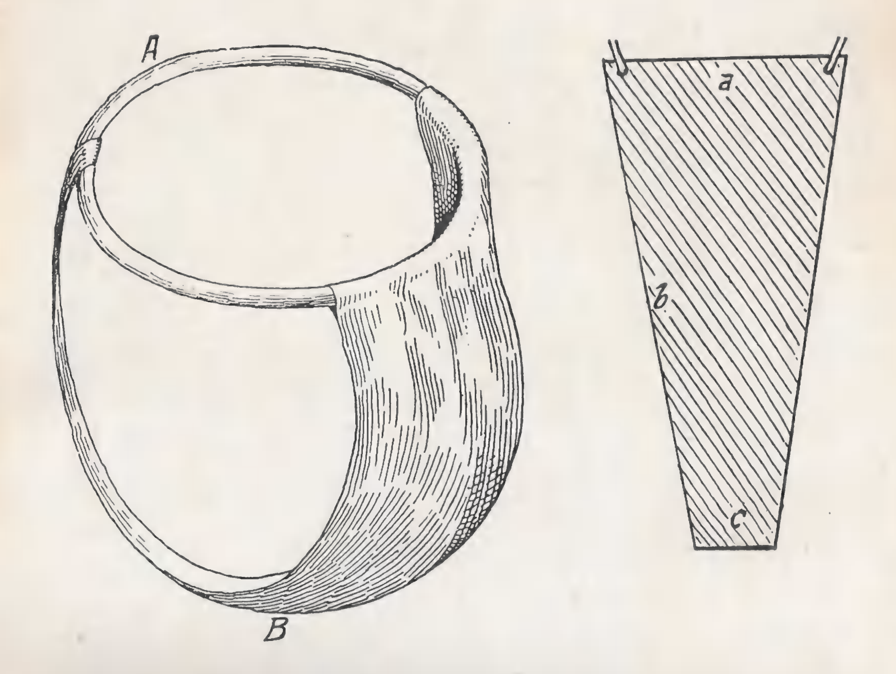
wundersamer Bau – nicht irdisch anzuschauen. Der Glanz seiner hochragenden Schönheit dringt in Weltenweiten und strahlt durch Äonen der Zeiten. In der Vollendung der Menschheit – in der Harmonie mit dem All, mit dem Unendlichen – ruht das Sonnenglück!

Heil Euch allen, die Ihr die Zeit erkannt habt! Heil Euch, die Ihr Euch hinaussehnt in die Natur, um Körper und Geist zu stählen und zu erheben! Und Heil Euch allen, die Ihr entschlossen den Weg der wahren Körperkultur zum eigenen Segen und zum Segen aller beschreiten wollt! Ihr seid die Träger des olympischen Gedankens! Ihr seid die Führer zum Sonnenmenschentum!



Weitere Schriften des Verfassers

1. Surén-Gymnastik in Bildern und Merkworten. Körperschulung durch Gymnastik. Fünf Bilderlehrhefte und ein besonderes Erläuterungsheft für alle. Lehrtafel A: Gymnastik zur Ausbildung der Hüftmuskulatur. Lehrtafel B: Gymnastik zur Kräftigung des Rumpfes. Lehrtafel C: Gymnastik zur Dehnung des Rumpfes. Lehrtafel D: Gymnastik zur Ausbildung der Arme, des Halses und des Nackens. Lehrtafel E: Gymnastik zur Ausbildung der Atmung, der Beine und des übrigen Körpers. – 20. Auflage. Alle sechs Hefte in festem Sammelkarton mit mehrfarbiger Umschlagzeichnung von Professor Hohlwein vereinigt. Nur zusammen lieferbar. Preis M. 5.–. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.
   Neue, durchgreifende Übungen für den ganzen Körper mit ganz wundervollen Bildern, die das ganze Übungssystem in 60 prächtigen Augenblicksaufnahmen darbieten.
2. Surén-Selbstmassage in Bildern und Merkworten. Pflege, Ausbildung, Förderung der Gesamtmuskulatur, der Herzarbeit, des Blutumlaufs und des Stoffwechsels. – Mit 14 Lehrbildern und einem Erläuterungsheft. 20. Auflage. Preis M. –.80. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.
3. Surén-Gymnastik mit Sportgerät in Bildern und Merkworten. Eine neue Körpergymnastik mit Gerät. Fünf Lehrtafeln für Alle mit 75 wundervollen Naturaufnahmen und ausführlichem Textheft. A. Gymnastik mit eiserner Kugel. B. Gymnastik mit Rundgewicht. C. Gymnastik mit Scheibenhantel. D. Gymnastik mit Hammer und Wurfgewicht. E. Ergänzungsalbum. Alle 6 Hefte in festem Sammelkarton mit mehrfarbiger Umschlagzeichnung von Professor Hohlwein vereinigt. Nur zusammen lieferbar. Preis M. 6.–. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart. (Herausgegeben Mai 1925.)
   Am Eisen muß sich die Kraft des Mannes erproben – mit ihm jonglieren, schwingen und stemmen. Hochinteressante, ganz neuartige Übungen zeigen diese einzigartigen Alben. Das Wissen vom Eisen wird die Manneskraft retten.
4. Deutsche Gymnastik. Aus dem Inhalt: Das Wesen von Rhythmus, Takt und Gymnastik. – Fort mit dem Kommando. – Die geheimnisvollen Kräfte. – Übungen in straffer und zwangloser Haltung. – Der olympische Gedanke. – Schule, Sport und Turnen. – Der Weg zur vollen Kraft. – Körperpflege. – Luft- und Sonnenbad. Mit vielen Bildern und Kunsttafeln. 30. bis 40. Auflage. Verlag G. Stalling, Oldenburg.
5. Surén-Atem-Gymnastik in Bildern und Merkworten. Die Ausbildung der Atmung. Lehrtafel mit 14 wie lebende Bronzen wirkenden Bildern und ausführlichem Textheft. Tägliche Atmungsschulung ist notwendig für jedermann – sie schützt vor Herzschäden, verhütet bzw. verzögert Arterienverkalkung und sichert vor Tuberkulose. 20. Auflage. Preis M. –.80. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.
6. Surén-Gymnastik mit Medizinbällen in Bildern und Merkworten. Lehrtafeln mit 22 wundervollen Naturaufnahmen und ausführlichem Textheft. Vortreffliche Ausbildung des ganzen Körpers zu Schnellkraft und Ausdauer. Schafft gesunde Organe, gibt Körpergefühl und Körperfreude. Preis M. 1.20. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.



Muster für meinen Nacktschurz

A) Gummiband oder Faden zum Binden
B) Trikot
a) Die Gesamtbreite von 21 cm durch ein gerades Stück Band auf 14 cm einhalten, das gleichzeitig zum Durchziehen des Fadens dient
b) Die Seitenlänge von 42 cm auf 32 cm einhalten
c) Die Breite von 7 cm auf etwa 1 cm schmal auslaufen lassen

Verzeichnis der in der Arbeitsgemeinschaft der Bünde Deutscher Lichtkämpfer zusammengeschlossenen Bünde und Vereine

A. Die Arbeitsgemeinschaft der Bünde Deutscher Lichtkämpfer, Berlin

Geschäftsstelle: Fr. H. Thies, Berlin SW 47, Hornstraße 9

Die AGL ist eine Zusammenfassung der Körperkulturverbände, welche die Hebung der Volksgesundheit und Volkssittlichkeit und des Naturschutzes, die Pflege natürlicher und idealer Güter zum Gegenstand haben. Jede partei- und kirchenpolitische und wirtschaftliche Tätigkeit ist ausgeschlossen. Die AGL hat mit maßgebenden Ministerien, Behörden usw. ständig Fühlung zu halten und die großen Ziele der Bewegung diesen gegenüber zu vertreten. Sie tritt ferner für die einzelnen Verbände in irgendwelchen diese betreffenden Fragen ein und hält die Verbände über wichtige Maßnahmen auf dem laufenden.

Das Tätigkeitsgebiet der AGL zerfällt in 5 Abteilungen:

1. Pressestelle. Entgegnungen auf Angriffe in der Tagespresse und Berichtigung derselben zwecks Förderung der Bewegung.
2. Rechtsschutzstelle. Erteilung von Rechtsauskünften. Bearbeitung und Vertretung der die Bewegung angehenden Rechtsfälle der Mitglieder der angeschlossenen Verbände.
3. Auskunftsstelle. Mitglieder erhalten jede Auskunft kostenlos. Nichtmitglieder erhalten Auskunft über die Bewegung und die Anschlußmöglichkeit in ihrer jeweiligen Gegend. (Einsendung von einer Mark erforderlich.)
4. Vortragsamt. Vermittelt Werbevorträge der bekanntesten Redner der Bewegung mit Lichtbildern und Film.
5. Archiv. Sammlung aller die Bewegung betreffenden Schriften und der wichtigen Zeitabschnitte, Berichte usw.

Des weiteren wird die AGL stets bemüht sein, die Kräfte der Verbände zusammenzufassen. Luftbade-Gelände in allen Teilen Deutschlands, nach Möglichkeit auch geeignete Unterkunftsplätze zu beschaffen.

B. Vorbemerkung

Alle Bünde haben eine Volksgesundung in körperlicher, geistiger und sittlicher Beziehung zum Ziel. Erreicht wird dies durch natürliche Nacktheit beider Geschlechter ohne Unterschied des Alters, Berufs, Partei oder Bekenntnisses in der Natur mit Pflege von Leibesübungen, Wandern u. dgl.

Die Bünde unterscheiden sich nur in ihrer Einstellung zur deutschstämmigen Frage und der zum Teil scharf gezogenen Grenzen ihrer Aufnahmebestimmungen. Bei fast allen größeren Bünden werden ständig neue Ortsgruppen gebildet. Bei Anfragen ist stets Rückporto mit einzulegen.

C. Die Bünde

1. **Treubund für aufsteigendes Leben.** Erziehung zu kerngesunden, kraftvollen, sittlich reinen, deutschen Menschen auf germanischer Grundlage. Fernhaltung aller lebenshemmenden Genußmittel und Modetorheiten, zielbewußte Körper- und Geistespflege. Pflege deutschen Wesens, naturgemäße Kindererziehung. Stärkung des Rassebewußtseins durch Weckung deutschen Stammesstolzes und völkischen Empfindens. Gaue des Tefals bestehen in: Anhalt, Basel, Böhmerland, Brandenburg, Breisgau, Danzig, Dresden, Düsselgau, Elberfeld, Fichtelgebirge, Forst-Lausitz, Frankfurt a. M., Hamburg, Hannover, Heilbronn a. N., Kiel, Koblenz, Köln, Leipzig, Magdeburg, Mecklenburg, Meißnergau, Minden i. W., Mittelbaden, Mittelsachsen, München, Münster i. W., Niederrhein, Nordbaden, Nürnberg, Oberösterreich, Oberschwaben, Oldenburg, Osterland, Ostpreußen, Pleißetal, Pommern, Salzburg, Schlesien, Schwaben, St. Gallen, Südwest, Tirol, Thüringen, Unterweser, Wien, Wiesbaden, Witten-Ruhr, Zürich. – Satzung für Mk. 0.60 (Ausland Mk. 1.–) vom Großmeister und 1. Vorsitzenden Rich. Ungewitter, Stuttgart, Schottstr. 42.
2. **Bund der Lichtfreunde e. V.** Vereinigung zur Gesundung des persönlichen Lebens. Ein Freundeskreis einander vertrauender Menschen deutschen Blutes, beseelt vom Willen zur Verinnerlichung und Vertiefung. Körperkultur als Grundlage einer harmonischen Entwicklung. Kein starrer Paragraphenzwang, die Stimme des eigenen Gewissens ist Grundlage der Gemeinschaft. Die 9 Gaue des Bundes gliedern sich in folgende Ringe: Aachen, Arnswalde, Augsburg, Barmen, Bayreuth, Berlin, Bodensee, Bremen, Breslau, Chemnitz, Darmstadt, Dresden, Duisburg, Eisenach, Erfurt, Essen, Frankfurt a. O., Freising, Gießen, Görlitz, Grünberg i. Schles., Hamburg, Hildesheim, Hirschberg i. Schles., Jena, Kärnten, Kassel, Köln, Königsberg, Leipzig, Liebenwerda, Liegnitz, Lüdenscheid, Meiningen, München, Münster, Quedlinburg, Saarbrücken, Schleswig, Stettin, Stuttgart, Unna, Weidenau a. Sieg, Wien. Drucksachen gegen 50 Pfg. durch die Bundesleitung Jos. M. Seitz, München 32 (Brieffach).
3. **Neusonnlandbund e. V.** Diese starke Gemeinschaft umfaßt vornehmlich die Provinz Brandenburg und Groß-Berlin. In ihr ist viel Jugend vertreten. Anschrift: Neusonnlandbund e. V., Berlin NW 7, Schließfach Nr. 24.
4. **Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V. Berlin** (vereinigt mit Luftbadverein Berlin). Gemeinschaft aus allen Kreisen und Altersklassen und grundsätzlich neutral in jeder Beziehung. – Geschäftsstelle: R. Schulz, Berlin-Neukölln, Planetenstr. 30.
5. **Bund für Körperkultur Berlin.** Geschäftsstelle: W. Wichmann, Charlottenburg, Horstweg 14.

   Der Bund erstrebt die körperliche und sittliche Ertüchtigung seiner Mitglieder, Pflege körperlicher Uebungen, Beschaffung von Licht-, Luft- und Sonnenbäder und Turnplätzen, Förderung der Heimatliebe und des Naturschutzes durch Belehrung und Wanderung. Partei- und Kirchenpolitik ist ausgeschlossen.
6. **Freiluftbund Hamburg.** Starker Bund mit reger Jugendgruppe und eigenem Grundstück. Ihm wurden vom Magistrat 2 Turnhallen zu Nacktübungen zur Verfügung gestellt. – Vorstand W. Schmidt, Hamburg, H. d. Höfen 47.

7. **Hochzielbund für Körper- und Seelenpflege Lübeck.** Einfache, gesunde Lebensweise bei Vermeidung von Alkohol. Wanderungen nach Wandervogelart. Streben zur Entwicklung zum Edelmenschen. Harmonie von Körper und Seele. Reinhaltung der arischen Rasse, Ausschaltung von Politik. – Anschrift: A. Trost, Moslingerallee 90a.
8. **Licht-Luft-Gesellschaft München für Volksgesundung und Siedlung.** – Anschrift: P. Meixner, Oberanger 38.
9. **Freisonnlandbund Freiburg i. Baden.** Geschäftsstelle: W. Genthner, Hohenzollernstr. 7.
10. **Freundeskreis „Auf zum Licht" Chemnitz.** Anschrift: A. Ewald, Chemnitz i. Sa., Seb. Bachstr. 10.
11. **Orplid, Bund für Geistes- und Körperkultur Darmstadt.** Gymnastische Betätigung in Nacktheit als Grundlage zu geistiger, sittlicher und körperlicher Höherentwicklung lichtfroher Menschen. Kampf gegen Volksvergiftung aller Art, insbesondere durch Schmutz und Schund in Literatur und Kunst. – Anschrift: Dr. Fuchs, Rheinstr. 8.
12. **Lichtfreunde e. V. Leipzig.** Sehr regsam hervorgetreten durch Veranstaltung werbender Lichtbildervorträge. – Anschrift: Winter, Inselstr. 7.
13. **Verein für Körperkultur und Lebensreform Dessau.** – Anschrift: R. Pflug, Amalienstr. 146.
14. **Heimland Hannover.** – Anschrift: Gerhard Glnube, Meterstr. 24.
15. **Lichtfreude Gemeinde Leipzig** mit dem Ziel, einzelne Lichtfreunde, die in Städten und auf dem Lande wohnen, wo keine Bünde der Bewegung bestehen, zu sammeln. – Anschrift: Neulandhaus, Leipzig, Johannisgasse 30.
16. **Arbeitsgemeinschaft Hildesheim-Hannover.** Hildesheim umfaßt: Peine, Lehrte, Klosterwennigsen, Wunstorf. – Anschrift: Joh. Bach, Hildesheim, Kreuzstr. 11. – Hannover umfaßt: Einbeck, Kreiensen, Eldagsen. – Anschrift: W. Hitzemann, Hannover, Wilhelmstr. 5.
17. **Bund der Sonnenfreunde Dresden.** – Anschrift: W. Grahl, Dresden-A., Tittmannstr. 51.
18. **Birkenheider Arbeitskreis,** Gemeinschaft Rhythmus suchender Menschen. – Charly Straeßer, Berlin N, Huttenstr. 21 bei Kintzler.
19. **Freiluftbund Mannheim.** – Karl Kamm, Mannheim, Mittelstr. 23.
20. **Lichtbund,** Vereinigung für Lebenserneuerung, Duisburg-Wanheim. – W. Schreff, Duisburg-Wanheim, Kaiserwertherstr. 97.
21. **Auf zum Licht,** Plauen. – W. Trautmann, Plauen im Vogtland, Beethovenstr. 4.
22. **Lichtring der Geusen,** Ingramsdorf. – Gerhard Keller, Ingramsdorf in Schlesien.
23. **Bund freier Menschen,** Berlin. – Rudolf Teßmann, Berlin NW 5, Stefanstr. 32.

    Ortsgruppen in verschiedenen Teilen Deutschlands. Der Bund strebt zur Einheit von Körper und Seele und sucht Wege zur Erziehung zur natürlichen Nacktheit und zum freien Körpergefühl. Er will Taten aus eigenem Erleben schaffen.
24. **Licht,** Bund für Lebenserneuerung, Magdeburg. – Hans Hoffmann, Wolffenbüttelstr. 52.

Als Schriften sind vorzüglich zu empfehlen:

Zur Aufklärung in Fragen über Nacktheit

Die Nacktheit in entwicklungsgeschichtlicher, gesundheitlicher, moralischer und künstlerischer Beleuchtung. 60 Abb. 90. Tausend.

Nackt. – Eine kritische Studie. 62 Abb. 90. Tausend.

Nacktheit und Kultur. – Neue Forderungen. 69 Abb. 50. Tausend.

Nacktheit und Aufstieg. – Ziele zur Erneuerung des deutschen Volkes. 60 Abb. 20. Tausend.

Nacktheit und Moral. – Die Grundlage zu neuem Germanentum. 50 Abb. Erscheint im Sommer 1925.

Alle von Rich. Ungewitter, Selbstverlag, Stuttgart, Schottstr. 42.

Die Nacktkulturbewegung. – Ein Buch für Unwissende und Wissende von J. M. Seitz, München 32 (Brieffach).

Gymnastik als Vorbeugungs- und Heilmittel von Prof. A. Bier, als billiger Sonderdruck aus der Münchener Mediz. Wochenschrift.

Nacktheit, Sitte und Gesetz, eine Abwehr- und Kampfschrift für die Körperkulturbewegung und das Freiluftleben von Landgerichtsrat Dr. jur. Otto Goldmann. Verlag der Schönheit, Dresden.

Heimgefunden. – Ergreifende Bekenntnisse der suchenden Seele eines Lebensreformers von Rich. Stohl. Verlag Emil Pahl, Dresden.

Zur Aufklärung in Erziehungsfragen

Lichtwärts. – Ein Buch erlösender Erziehung von W. Zimmermann. Steigerverlag, Erfurt N.

Vom Wunder des Lebens. – Jungen Seelen eine Einweihung in das große Mysterium des Werdens von Gertr. Prellwitz. Verlag Eugen Diederichs, Jena.

Das kommende Abendland und der Geist der neuen Jugend von H. Steinbrink. Greifensverlag, Rudolstadt.

Fieber und Heil in der Jugendbewegung. – Sowie: Der neue Lebensstil von W. Stählin. Hanseatische Verlagsanstalt, Hamburg.

Die Briefe des Negers Lukanga Mukara von H. Paasche. Fackelreiter-Verlag, Werther bei Bielefeld.

Der Papalagi. – Die Reden des Südsee-Häuptlings Tuiavii aus Tiavea. Herausgegeben von Erich Scheuermann. Felsen-Verlag in Buchenbach, Baden.

Vom aufsteigenden Leben. – Ziele der Rassenhygiene von Dr. W. Hentschel. Erich Matthes Verlag, Leipzig.

Die schöpferische Pause von Fritz Klatt, Verlag Eugen Diederichs.

Die Entwicklung der Seelenkräfte als Grundlage der Körperkultur von Hans Hackmann, Verlag Diederichs in Jena.

Die Freiheit deines Kindes. Ein Buch für alle, die um Kinder sind, von Anton Fendrich. Verlag Dieck & Co, Stuttgart.

Mehr Sonne. Das Buch der Liebe und der Ehe von Anton Fendrich. Verlag Dieck & Co, Stuttgart.

Zur Aufklärung über die Verbundenheit zwischen Natur und Mensch

Offenbarungen des Wacholderbaums. Roman eines Allsehers von Bruno Wille. Verlag Diederichs, Jena.

Der Sonnenbruder und Der Wunderapostel von Hans Sterneder. Verlag Staackmann, Leipzig.

Ferner die kleinen Schriften von Paul Steinmüller und die Werke von Prentice Mulford.

Zur Aufklärung über Körperbildung und sportliches Training

Die Schönheit deines Körpers. Das Ziel unserer gesundheitlich-künstlerischen Körperschulung. Von Dora Menzler, Leiterin der Dora Menzler-Schule, Leipzig. Über 80 ganzseitige Bilder. 12. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Der Körper deines Kindes von Alice Bloch. Leibesübungen für Kinder in Schule und Heim. Für die Hand der Eltern, Lehrenden und aller Kinderfreunde. 12. Aufl. Über 125 Naturaufnahmen. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Körperschulung der Frau in Bildern und Merkworten von Dora Menzler. 5 Leporellos in Sammelkarton. 52 Lehrnaturaufnahmen. 20. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Deutscher Sportgeist von Dr. Hans Geisow, Vorsitzender des Deutschen Schwimmverbandes und Präsidialmitglied des Deutschen Sportbundes. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Die Leichtathletik. Eine Einführung für Alle in Training, Technik und Taktik der Leichtathletik. Von Zehnkampfmeister K. v. Halt. 12. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Wie trainiere ich Leichtathletik von Josef Waitzer. Verlag Grethlein, Leipzig.

Gymnastik des Leichtathleten als Grundlage zur Höchstleistung von Josef Waitzer. Verlag Berg-Waitzer, Nürnberg, Tucherstr. 20.

Der Skiläufer. – Ein Lehr- und Wanderbuch. Von Anton Fendrich. Das klassische Skilaufbuch. 30. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Im Jubel der Landschaft. – Ein Buch vom Wandern von Adalbert Czech. Verlag Gerh. Stalling, Oldenburg.

Sport und Gymnastik in der Truppe. – Ein Wegweiser für Armee, Polizei und Vereine von Hauptmann Theo Schelle. 3. Aufl. Verlag Dieck & Co, Stuttgart.

Der Alpinist. – Ein Führer in die Hochgebirgswelt. Von Anton Fendrich. Für Wanderer und Kletterer. 13. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Der Wanderer. – Seinen guten Kameraden in Treue von A. Fendrich. Vom rechten Wandern. 13. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Das Schwimmen. Einführung in die Freuden der Schwimmkunst und das sportliche Schwimmen. Von Dr. H. Geisow, Vorsitzender des Deutschen Schwimmverbandes und E. Karoß, Schriftführer des D. S. V. 14. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Das Rudern. Eine Einführung für Alle in den Rudersport. Von dem Olympia-Sieger und Schiedsrichter Hermann Wilker. 9. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Das Reitsportbuch. Für alle Pferdefreunde, Reitsportler und Besucher der Pferderennen. Von Rittmeister Th. Schelle. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Paddelsport und Flußwandern. – Wandererfreiluftleben am Wasser mit besonderer Berücksichtigung des Wildflußwanderns. Von Carl J. Luther. 10. Aufl. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Wie wenig andere versteht es Luther, Herz und Sinn für die Natur zu öffnen. Es ist im Geiste meines Sonnenbuches geschrieben.

Die Flußführer. Die Donau Ulm–Wien. Von Carl Kitzinger. 7 zusammenfaltbare, dreifarbige Karten in wasserdichter Zelluloidumhüllung. Hinweise auf gefährliche Stellen, Unterkunftsmöglichkeiten usw. Zahlreiche Bilder. Ferner sollen in ähnlicher Ausstattung erscheinen: Band II: Die Donau Wien–Sulina. – Band III: Salzach und Inn. – Band IV: Isar und Loisach. – Band V: Der Lech. – Band VI: Der Main. – Band VII: Die Weser nebst Fulda und Werra. – Band VIII: Havel und Spree. Sportverlag Dieck & Co, Stuttgart.

Die Stuttgarter Sportlehrtafeln des Verlags Dieck & Co, Stuttgart: Lauf in Bildern I/II von Sportrat W. Dörr. – Schwergymnastik in Bildern von Sportlehrer H. F. Borchert. – Schwimmen in Bildern von Fr. Peter. – Sprossenwand in Bildern von Sportlehrer Fr. Kniese. – Sprung in Bildern von Sportrat W. Dörr. – Wurf und Stoß in Bildern von Reichstrainer J. Waitzer. – Kugelwurfgymnastik in Bildern von Sportlehrer H. F. Borchert. – Selbstverteidigung in Bildern von Polizeileutnant Stephan. – Deutsches Turnen: Das Reck in Bildern von Turnlehrer H. F. Borchert. – Mittelstreckenlauf in Bildern von Meisterläufer Fr. Köpcke. – Fechten in Bildern I/III von Fechtmeister H. Murero. – Wie wird Fußball gespielt? von Fußballlehrer W. Knesebeck. – Körperschulung der Frau in Bildern I/V von Dora Menzler, Leiterin der Dora Menzler-Schule. – Schneelauf in Bildern von C. J. Luther, Sportlehrer. – Schneesprunglauf in Bildern von C. J. Luther, Sportlehrer. – Schneelanglauf in Bildern von C. J. Luther, Sportlehrer. – Schneelauf, Sprunglauf, Langlauf (zusammen in Karton) von C. J. Luther. – Felsklettern in Bildern I/II von Walter Flaig. – Ringkampf in Bildern I/II von W. Dörr, Sportrat. – Boxen in Bildern I/IV von Sportlehrer Fr. Henze. – Wasserballspiel in Bildern von Dipl.-Sportlehrer Paul Kellner. – Rettungsschwimmen in Bildern I/II von Dipl.-Sportlehrer Paul Kellner. – Wald- und Geländelauf in Bildern von Dr. C. Krümmel.

Zur Aufklärung über Rhythmus

Rhythmus und Körpererziehung. – Fünf Abhandlungen von Rud. Bode. Verlag E. Diederichs, Jena.

Der rhythmische Mensch von F. H. Winther. Greifenverlag, Rudolstadt.

Weibliche Körperbildung und Bewegungskunst von Fr. Giese und Hedwig Hagemann. Delphin-Verlag, München.

Körperbildung als Kunst und Pflicht von F. H. Winther. Delphin-Verlag, München.

Die Ausdrucksgymnastik von Rud. Bode. C. H. Beck Verlag, München.

Zur Aufklärung über Ernährungsfragen

Kultursiechtum und Säuretod von McCann, für Deutschland bearbeitet von Dr. v. Borisini. Dies hochinteressante Buch zeigt, fußend auf überzeugende Kriegserfahrung, die Schäden der heutigen Ernährung. Verlag E. Pahl, Dresden.

Die Mangelkrankheiten von Dr. med. v. Kügelgen. Dies 1925 erschienene auf Grund neuester Forschungen bearbeitete und volkstümlich geschriebene Buch zeigt eindringlich die Schäden, die aus Mangel von Kompletinen (Vitaminen) entstehen. Verlag E. Pahl, Dresden.

Billige Druckschriften bzw. Flugschriften des Verlags E. Pahl, Dresden:

Der Einfluß des Abbrühens auf unsere Gemüsekost von R. Berg. M. 0.40.

Unsere großen Ernährungstorheiten von Christen und Pfleiderer. M. 1.25.

Einfluß der Nahrung auf Körper und Geist von Dr. Hermesdorff.

Alltägliche Wunder. – Etwas aus der neuzeitlichen Ernährungslehre von Ragnar Berg.

Tabak und Kultur. – Eine gemeinverständliche Schrift wider das Rauchen von Dr. H. Stanger. Verlag E. Pahl, Dresden.

Dokumente des Vegetarismus. – In aphoristischer Kürze würdigen namhafte Fachleute die ethische und ästhetische, religiöse, gesundheitliche und wirtschaftliche Bedeutung dieser Lebensreform. 2 Bände mit Bildern. Herausgegeben von W. Hammer. Fackelreiter-Verlag, Werther bei Bielefeld.

Diätetische Ketzereien. – Die Eiweißtheorie mit ihren Folgen als Krankheitsursache. Allgemeinverständlich dargestellt von Rich. Ungewitter. Verlag Ungewitter, Stuttgart.

Obst und Brot. Von G. Schlickeysen. Verlag Hoffmann, Freiburg i. Breisgau.

Zeitschriften

Die Freude. – Eine mit Bildern geschmückte Monatsschrift für deutsche Innerlichkeit. Mit Beiblatt „Licht-Land“-Nachrichten, Werbe- und Kampfblatt der Licht- und neudeutschen Bewegung. Verlag Robert Laurer, Egestorf i. d. Lüneburger Heide.

Leben und Sonne. Monatsschrift für die Körperkulturbewegung und Nachrichtenblatt. Verlag der Arbeitsgemeinschaft der Bünde Deutscher Lichtkämpfer (AGL.). Berlin SW 47.

Kraft und Schönheit. Monatsschrift für Körperbildung und Luftbadwesen. Verlag Gustav Möckel, Berlin-Steglitz.
Die Leibesübungen. – Zeitschrift des deutschen Turnlehrer-Vereins. Erscheint 14tägig. Weidmannsche Buchhandlung, Berlin SW 68.
Die Schönheit. – Mit Bildern geschmückte Monatsschrift für Kunst und künstlerische Lebensgestaltung. Verlag der Schönheit, Dresden A 24.
Der Zwiespruch. – Zeitung der Jugendbewegung. Erscheint zweimal wöchentlich. Bestellung durch Post M. 0.90 monatlich. Greifenverlag, Rudolstadt.
Start und Ziel. Monatsschrift der Deutschen Sportbehörde für Leichtathletik, München, Romanstr. 67.

Anmerkung des Verfassers

Bei mir laufen fortdauernd Anfragen ein, wo die in den letzten Monaten bekannt gewordenen „Surén-Wochen" stattfinden. Diese „Surén-Wochen" sind aus dem Anhängerkreis heraus entstanden und werden von den verschiedensten Bünden und Vereinen veranstaltet. Zum Teil werden die „Surén-Wochen" auch von der Geschäftsstelle der A.G.L. (Fr. H. Thies) geregelt.

Die neue Körperkultur

Die Schönheit deines Körpers

Das Ziel unserer gesundheitlich-künstlerischen Körperschulung
Von Dora Menzler
Leiterin der Dora Menzler-Schule, Leipzig

Über 80 ganzseitige, überraschend schöne, eigens für dieses Buch aufgenommene und daher noch gänzlich unbekannte Bilder, ferner erläuternder Text. Ein Kunstdruckband im Format 18×26 cm mit farbiger Einbandzeichnung. 12. Auflage. Geheftet Rm. 4.50, Schw. Fr. 5.75, in Halbleinen gebunden Rm. 6.–, Schw. Fr. 7.50

*

Körperschulung der Frau

in Bildern und Merkworten
Von Dora Menzler

5 Leporellos in prächtigem Sammelkarton mit mehrfarbiger Umschlagzeichnung von Prof. L. Hohlwein. 20. Auflage. Rm. 4.–, Schw. Fr. 5.–.

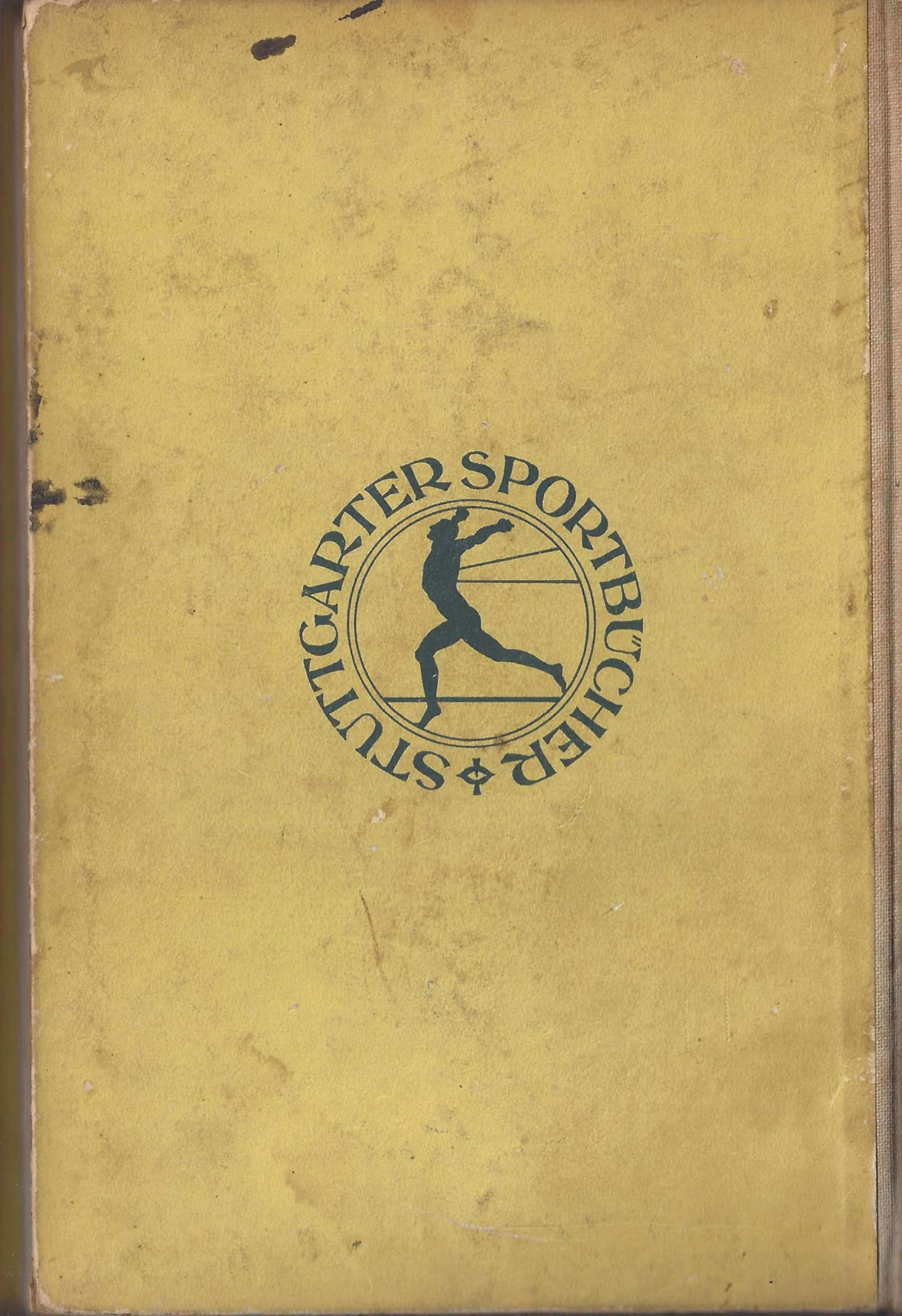
*

Der Körper deines Kindes

Von Alice Bloch

Leibesübungen für Kinder in Heim und Schule. Für die Hand der Eltern, Lehrenden und aller Kinderfreunde. Über 125 herrliche Naturaufnahmen. Mit wundervollem mehrfarbigem Künstlerbild von den Kunstmalern Gebr. Yelin. 12. Auflage. Geh. Rm. 4.–, Schw. Fr. 5.–, in Halbl. geb. Rm. 5.–, Schw. Fr. 6.25

Dieck & Co, Sportverlag, Stuttgart


STUTTGARTER SPORTBÜCHER